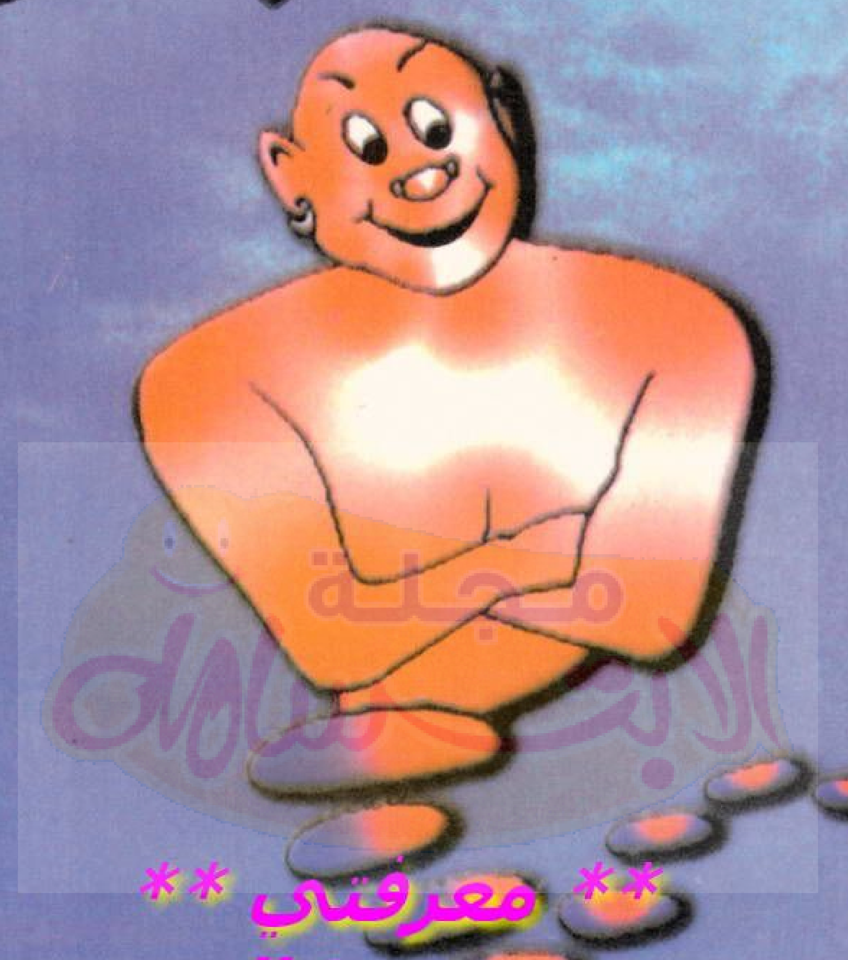
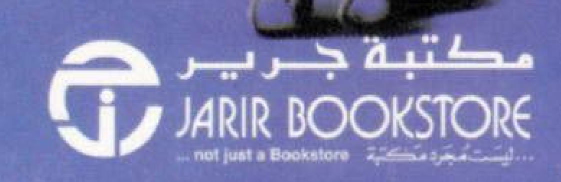
المارد الكامن داخل عقلك الباطن



كيف يحقق العجائب وكيف تستغله لصالحك

هاري دبليو. كاربنتر




** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



المارد الكامن داخل عقلك الباطن



المارد الكامن داخل عقلك الباطن

كيف يحقق العجائب
وكيف تستغله لصالحك



هاري دبليو. كاربنتر





للتعرّف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية ، قطر ، الكويت والإمارات العربية المتحدة

نرجوا زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الثانية ٢٠٠٨

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس: ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

The Genie Within

Your Subconscious Mind

How It Works

and

How To Use It



Harry W. Carpenter




** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات




** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

إعلان لإخلاء المسئولية

تستهدف تلك المحاضرات الأشخاص العاديين الذين يرغبون فى التحلى بدوام الصحة والعافية . وفى أن يكونوا أشخاصاً أفضل ، وأن يحسنوا مهاراتهم . وأن يحظوا بسكينة وسلام العقل . وليس مقصوداً بها أن تحل محل المساعدة المهنية الاحترافية . إن السبل التى يمكنك أن تستخدم بها هذه المعلومات لا حدود لها . وآليتك فى استخدامها هو أمر يرجع إليك . فأنا لا أجسر على تحمل هذه المسئولية ؛ حيث أننى لم أتلق أى تدريب مهنى لممارسة الطب أو المعالجة ؛ لذا فهذا الكتاب لا يحل محل أخصائيى الصحة والطب المؤهلين . وإذا واجهتك مشكلة نفسية أو بدنية . فعليك أن تستشير طبيباً أو معالجاً . فالأعراض ليست هى السبب الجذرى للمشكلة . والقضاء على الأعراض دون القضاء على السبب الجذرى قد يمثل خطورة .

بعد كل درس هناك تدريبات منتظمة للاسترخاء والدخول فى حالة ألفا . ويجب ألا تمارس تلك التدريبات أثناء قيادة السيارة . أو تشغيل الأجهزة والآلات . أو ممارسة أى من الأنشطة التى تتطلب وعيك وانتباهك التام . وبعد انتهاء التدريب تأكد أنك متيقظ تمام اليقظة ومنتبهاً قبل أن تشرع فى أى نشاط .

الغرض من هذا الكتاب تعليمى . ولا يتحمل الكاتب أو الناشر أى مسئولية أو أى التزام قانونى تجاه أى شخص يتعرض لأى خسارة أو ضرر . ينجم عن . أو يزعم أنه قد نجم عن . المعلومات الواردة فى هذا الكتاب . بصورة مباشرة أو غير مباشرة .




** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

تمهيد

لقد كان حُسن استغلال العقل الباطن هو شغلي الشاغل لفترة طويلة من الوقت . وقد نبع ما تعلمته من قراءة كل كتاب استطعت العثور عليه حول الموضوع . ومن المنتديات واللقاءات . وتحت إلحاح وحث الأصدقاء ، عملت على تجميع مادة فصل دراسي مكون من ستة دروس ، مدة كل درس ساعتان ، (توسعنا في الدروس الستة فصارت ثمانية في هذا الكتاب لملاءمة الغرض) . إن الفصل الدراسي ، ومادته ، مستخلصان من أفضل ما قد تعلمته واستخدمته ، وبعد كل درس ، كان الطلاب يسألونني أين يمكنهم شراء كتاب به هذه المعلومات ، وجوابي هو أن هذه المعلومات تم تجميعها من العديد من المصادر ؛ ولكن ما من كتاب يقترب من الاشتمال عليها جميعاً ، وهذا الكتاب الذي بين يديك ، يحتوي عليها جميعاً .

الشيء الوحيد الذي يعود إليَّ بمفردي هو القيام بتجميع المعلومات ، وضمها إلى بعضها البعض . وقد اعتمدت على مؤلفي الكتب التي قرأتها ، وعلى دورتين تدريبيتين مهمتين ، وهما دورة " سايكونيتيكس " التي قدمها " جيمس تاكوس " في تارزانا ، بولاية كاليفورنيا ، ودورة " سيلفا - المرحلة المتقدمة " على يد " بيرت جولدمان " . وظني أنه قليلاً ، إن لم يكن منعدماً من الأساس . ما كانت هذه المعلومات تخص مؤلفيها بصورة أصيلة . فإن المعلومات الأساسية تم توارثها وتناقلها على مدى قرون .

لقد طالعت الكثير من الكتب حول هذا الموضوع ، بل وأكثر مما يسعني تذكره . ودونت بعض الملاحظات . ولكن بكل أسف فاتني تدوين المراجع والمصادر . وكثيراً ما تظهر القصة نفسها . أو المفهوم ذاته في كتب عدة .



لا تمت تلك الدروس بصلة لعالم الغيبيات والماورائيات . وهى سهلة الفهم . وتقنياتها ووسائلها يسيرة الاستخدام . وهذه المعلومات تعد قاعدة أساسية . وسوف يفهمها بالتأكيد كل شخص حريص على إحراز النجاح وتحسين حياته بكل السبل . إن الكتاب الذى بين يديك هو كتاب تعليمى وتدريبى يزودك بطرق ملموسة لتحقيق الأهداف . وتغيير العادات غير المرغوبة . والكثير غير ذلك .

ولسبب ما لم تجذب دورتى التعليمية إلا الراشدين . ولعل هدفى الآن أن أقترب بهذه المعرفة من المراهقين وصغار السن ؛ فسوف تكون هذه المعلومات ذات قيمة ثمينة بالنسبة لهم من أجل التفوق فى المدرسة . وتيسير عملية الانتقال إلى مرحلة النضج . وارتفاع مستوى التقدير الذاتى لديهم . وإثراء حياتهم ؛ وإنى على ثقة من أن هذا الكتاب سيجد طريقه إليهم .

وقد أضفت مؤخراً فصلاً أو محاضرة حول الدعاء والصلاة لما فيهما من قوة وفاعلية . وعلى خلاف المحاضرات السابقة عليها . فإن بعضاً من مفاهيم هذه المحاضرة ترجع إلى جهودى الخاصة . وما هى إلا ملخص للدروس الثمانية الأولى . ولن تجدها فى أى كتاب فى حدود ما أعلم . لقد واجهت بعض التوجسات والشكوك بشأن طريقة رد فعل بعض القراء على موضوع وجدانى مثل الدعاء . وفى رأيى . أنه لهذا السبب نفسه أهم الدروس . ويعد امتدادًا للمحاضرات الثمانية الأولى . ولقد ضممته كجزء لا يتجزأ من مفاهيم وأفكار هذا الكتاب .

"هارى كاربنتر"
فولبروك . كاليفورنيا
صيف ٢٠٠٣



افتتاحية

حكاية رمزية

عندما كان مجرد صبى صغير ، سمع ذلك الرجل العجوز حكاية امرأة عثرت على زجاجة بسدادة فلينية على الشاطئ . وعندما جذبت الفلينة من الزجاجة ، رأت جنياً خرج منها . حقق الجنى للمرأة كل أمنياتها . أمضى الرجل العجوز حياته باحثاً عن زجاجته الخاصة به التى سيجد بداخلها الجنى . راح يذرع شواطئ القارات كلها . ونتيجة لهذا الوسواس المتسلط عليه ، لم يستمر أبداً فى علاقة عاطفية مستديمة . أو يحتفظ بعمل ثابت لفترة طويلة . كان رجلاً بائساً .

وذات يوم على الشاطئ بالقرب من منزله ، عثر على الزجاجة التى كان يبحث عنها . ولسبب مجهول بالنسبة له ، أحس أن هناك جنياً بداخلها . من الصعب جذب سدادات الزجاجات الأخرى ، لكن هذه السدادة خرجت بسهولة . وظهر الجنى وكأنما انبعث من الهواء . قال الجنى للرجل العجوز : " خادمك طوع أمرك وأمانيك " .

أجابه العجوز : " هل ستحقق لى أى شيء مهما كان ؟ " .

فقال الجنى : " حسنًا . أى شيء تقريباً . فبما أنك أصبحت عجوزاً ولم تعمل بالسياسة أبداً . فمن غير المرجح أن تبلغ منصب الرئيس . كما أننى لا أظن أنه من الحكمة أن تتمنى الانضمام إلى الفريق الأولبى لكرة السلة . ولا أحسب أنك تريد أى شيء على حساب شخص آخر وهكذا . لذا لن أحقق لك أى شيء مهما كان . ومع ذلك . يتبقى أكثر مما حلمت به . ما يكفى بلا شك ليجعلك سعيداً ومطمئناً " .



كان العجوز منتشياً غير أن الغضب ساوره عندئذٍ : " لماذا استغرقت كل ذلك الوقت الطويل للعثور عليك ؟ لو أنني كنتُ قد عثرت عليك حينما كنت شاباً لأمكنني تحقيق الكثير والكثير " .

قال الجنى : " واأسفاه يا سيدى ، فقد كنت معك طوال الوقت . لم أكن فى تلك الزجاجة ، بل كنتُ معك وأحقق لك أمنياتك طيلة عمرك . أتذكر عندما كنت ابن ست سنوات ، وتمنيت أن يبدى والدك مزيداً من الاهتمام بك ؟ فجرحت إصبعك . لم تكن تلك مجرد حادثة ، لقد نظف أبوك الجرح وضمك إليه . أتذكر ؟ ثم كان هناك موعد خوضك لامتحان المحاسبة العامة . رحت تكرر على مسمعى أنك لست ذكياً بما يكفى لأن تكون محاسباً عاماً معتمداً ، وأنك غير جدير بأن تجنى مالاً وفيراً مثل أى محاسب معتمد . أتذكر كيف تجمدت أثناء الاختبار ؟ لقد تحققت أمنيتك " .



واصل الجنى حديثه قائلاً : " لأنك لم تكن تدرك أننى أحقق لك أمنياتك ، فغالبًا ما كانت أمنياتك نفسها مصدر ضرر لك ، وأحياناً لم تكن حتى تلك الأمنيات تخصك أنت ، فقد كانت تخص والديك ومعلميك وأصدقاءك و ... نعم ، الكثير منها أتتك من إعلانات التلفاز التجارية " .

" إنني سعيد لعثورك علىّ . والآن سوف تتمنى أمنيات عاقلة وجيدة . وحينئذٍ يمكننا أن نتعاون معًا ، وجنباً إلى جنب ، يمكننا أن نحقق لك الصحة والسكينة ، والاستمتاع بثراء حياتك ؛ ولكن قبل كل شيء ، علىّ أن أعطيك هذا الكتاب ؛ فلتقرأه بانتباه ، وإذا ما اتبعت تلك التعليمات الواردة به ، سوف أحقق لك السلام ، والرخاء ، والسعادة " .






** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

مقدمة




** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



مقدمة

" أغلب الظن أن ابنكم سوف يموت ، وإذا أمد الله فى عمره بمعجزة من عنده . فلن يجد ما يكفى من القوة لكى ينهض عن فراشه " . لا يمكننى أن أتخيل نبأ أكثر تدميراً من هذا يسقط على أبوين فى أواخر عمريهما . ليُعلن حكم الموت على ابنهما الوحيد . ترى ما الذى جرى ودار فى عقلى والدى ووالدتى ؟ كنت فى التاسعة من العمر ، بالصف الرابع ، وقد كنت صبياً نشطاً ورياضياً . لقد بدأ الأمر ذات مساء عادى فى فصل الخريف ، حيث شعرت بشىء من التوعك لكنى لم أعطه كثير انتباه . وساء حالى فى اليوم التالى فأخذنى والداى إلى طبيب أسرتنا . لم يتمكن من تحديد المشكلة عدا أنها تخص قلبى . وتدهورت حالى سريعاً جداً فأرسلت إلى مستشفى الميثاق السويدى ــ Swedish (Covenant Hospital) فى شيكاغو حيث فحصنى أفضل أطباء القلب ، وجاء التشخيص كحالة قلب نادرة ، ولا علاج لها . وعند ذاك أبلغوا والدىّ ذلك النبأ المريع ، وأخذنى أبواى إلى المنزل ، وعلى مدار العام التالى ، بدأت أذبل فى الفراش بالمنزل وأتردد بين حالة من الوعى ثم الغياب عن الوعى . كنت ضعيفاً وهزيلاً .





لم يكن والداى شديدى التدين . لم يذهبا يوماً إلى دور العبادة . ولكن لحسن حظى كانت جدتى لأمى . والتى قد ماتت قبل ذلك بوقت طويل . ممن يمارسون العلاج الدينى . ولذا كان لدى والدىَّ شىء من المعرفة بالعلاج من خلال العقل . فقررا أنه لا ضرر يمكن أن يحدث فى أن يجربا ذلك . فاستعانا بمعالج من هذا النوع .

لا أذكر بالتحديد ما الذى تحدث المعالج بشأنه . ولكنه راح يردد على رأسى مرات بلا نهاية أن أى شىء ممكن . وأننى سأشفى . ثم شفانى الله شفاءً تاماً ! لم يحدث الأمر بين عشية وضحاها . وإنما على مدار بضعة شهور رحت أستعيد وزنى الطبيعى. وقوتى. وعاد القلب لحالته الطبيعية . وأصاب الذهول الأطباء . وكتب أحد المتخصصين بحثاً طبياً . وعقد مؤتمراً فى المستشفى عن " معجزة شفائى " وأنا أتذكر هذا جيداً لأنه أخذنى إلى المستشفى . وجلست على المنصة كبرهان على شفائى بينما راح هو يتحدث .



والانطباع الذى تخلف لدىَّ أن قوة الشفاء هذه كانت مقصورة على عقلى الباطن . وبسبب تربيتى غير الدينية لم أكن أثق كثيراً فى الدعاء والصلاة . ولم أبحث وأتعمق فى شئون الدين وأنا فى تلك السن الصغيرة (لكننى قمت بذلك فيما بعد) . ولكن منذ تلك الحادثة سكننى ولع باكتشاف كل ما يسعنى اكتشافه حول العقل الباطن ـ كيف يعمل وكيف يُستخدم ؟



لقد عثرت على الجنى السحرى الخاص بى ، وتعلمت كيف أستعين به . والآن أرغب فى مساعدتك على أن تجد الجنى الخاص بك ، وأن تستعين به . والنبأ السعيد هو أنك لست مضطراً للبحث عنه ، فإنه لديك بالفعل - إنه عقلك الباطن . إن عقلك الباطن ، مثل أى جنى سخى وطيب ، سيحقق لك أمنياتك . سوف يساعدك على تحقيق أهدافك ، وتغيير عاداتك الكريهة ، والمزيد غير ذلك . وكل ما عليك القيام به هو أن تتعلم أن تكون سيده ، لا أن تكون دمية بين يديه .

إن التحكم فى العقل الباطن ليس بالأمر العسير . وسوف يعلمك هذا الكتاب ما يلى :

- أن تغير عاداتك الكريهة .
- أن تعدل شخصيتك .
- أن تتعلم بشكل أسرع ، وأن تختزن المعلومات ، وتستعيد كماً أكبر منها .
- أن تجتاز الاختبارات بتفوق .
- أن تحسن ذاكرتك (وبالأحرى استرجاعك) .
- أن تكون أكثر إبداعاً .
- التواصل مع عقلك الباطن لتتعرف على الأمور الحدسية الغامضة ، وتتمكن من تفسير أحلامك ... إلخ .
- أن تحسن من صحتك العقلية والبدنية .
- أن تتواصل مع عقلك الباطن ليتعاون مع عقلك الواعى بدلاً من أن يتصارعا .
- أن تحفز نفسك ، وأن تحسن من عادات عملك .



- أن تتحكم فى المدخلات إلى عقلك الباطن .
- أن تكون أكثر استرخاءً ويكون نومك بشكل أفضل .
- أن تتمكن من تحويل مزاجك الكئيب إلى مزاج مبتهج على الفور .

ملخص الكتاب

ستجد وصفاً لمثال توضيحى يبين طريقة عمل عقلك الباطن ، وبناء على طريقة عمله ، ستجد عشر طرق لاستخدام عقلك الباطن من أجل تحقيق أهدافك . إن المثال التوضيحى والطرق العشر الواردة فى هذا الكتاب يتسمان بالمنطق والبساطة ، ولا تذهب إلى الاعتقاد بأنهما غير فعالين نظراً لفرط سهولتهما . إن شفرة أوكام ؛ ذلك المبدأ الذى يتعلمونه فى دروس الفلسفة ، ينص على أنه حين توجد العديد من النظريات لتفسير إحدى الظواهر ، فإن أكثر هذه النظريات بساطة هى أكثرها ترجيحاً ؛ فالطبيعة نفسها تنشد أبسط الطرق والوسائل .

بوسعى أن أقدم لك وسائل معقدة نسجت من مبادئ بسيطة وأساسية ، وسوف تقودك إلى النتائج نفسها ، ولكنها ستحتاج إلى وقت أطول ، ولكنها إذا كانت أكثر تعقيداً فسوف تفقد اهتمامك غالبا ، ولن تتجشم عناء القيام بها . وهكذا نحمد الله على أن تلك الطرق والوسائل تتسم بالسهولة .

هل هذا المثال التوضيحى صحيح تماماً من كل الجوانب ؟ ربما لا . هل هو مبسط إلى درجة الإخلال ؟ ربما نعم . إن العقل الإنسانى يبلغ درجة من التعقيد ؛ بحيث يكون من الصعب للغاية على أى شخص أن يفهم كيفية عمله فهماً تاماً . وقد قال " جيمس واتسون " ، الحائز على الجائزة الوطنية للعلوم : (إن العقل البشرى هو أكثر شىء تعقيداً من بين كل ما تم اكتشافه فى العالم) . وحتى وقت قريب كانت دراسة العقل البشرى



أمرًا بالغ الصعوبة . وقد تزايدت الأبحاث المتعلقة بالعقل البشرى بعد أن وجدت الاختبارات المتخصصة حديثاً بالإضافة إلى توافر الحاسبات المتطورة . وبعد قراءتك للجزء الأول من هذا الكتاب ، سترى المثال التوضيحى بمثابة خريطة منطقية تعرض لك كيف تستخدم عقلك الباطن ، وكيف تجعل منه الجنى الخادم الخاص بك .

ستجد فى الدرس الأول بعض الأمثلة التى تعرض مدى فاعلية عقلنا الباطن . كما نتعرض للحالات الأربع لعقولنا ، ودور كل منها .

ونتعرض فى الدرس الثانى للفروق الأساسية بين كل من العقل الواعى والعقل الباطن . بأسلوب يسير ومفهوم .

نتعرض فى الدرس الثالث للعقل الباطن بوصفه جهازًا آليًا حيويًا ومبرمجًا على السعى نحو الهدف . من الضرورى أن تفهم كيف يعمل الكمبيوتر الخاص بك لكى تستخدمه استخداماً فعالاً .

ويغطى الدرس الرابع بعض قوانين العقل الباطن ، والتى هى غاية فى الدقة ، غير أنها ذات دور حاسم .

ويعرض الدرس الخامس لأهمية التواصل بين العقل الواعى والعقل الباطن إضافة إلى خمس وسائل للتواصل مع عقلك الباطن . إن التواصل مع عقلك الباطن أمر لا غنى عنه لكى تجعل كلاً من عقلك الواعى وعقلك الباطن يتعاونان معاً فى انسجام . كما أنه شىء أساسى من أجل تفسير الأحلام ، ومن أجل التثبت من صحة الهواجس الغامضة ، ومن أجل تحديد سبب المرض ، إلى آخره .

وسوف تجد فى الدرس السادس والسابع والثامن ، عشر طرق سهلة لاستخدام عقلك الباطن استخداماً مثمراً وكفؤاً ، كما ستجد كذلك وسيلة للدخول فى حالة من السرور التام .

أما الدرس الأخير . والمشار إليه باعتباره الدرس الختامى ، فيستعرض كيف تستخدم ما تعلمته فى الدروس من الأول وحتى الثامن ، ولتجعل أدعيتك أكثر فاعلية بألف مرة .



إن لديك جنيًا خادمًا سوف يلبى أوامرك . لكنه لن يلبيها بمجرد أن تَدْعَكَ المصباح ، أو أن تنزع سدادة الزجاجة المسحورة . إن الجنى الخادم هو نفسه عقلك الباطن . ويجب عليك أن تعرف كيف يعمل . وكيف يُستخدم قبل أن يكون خادمك القوى المطيع . ولتعتبر هذا الكتاب هو دليلك لاستخدامه .

هذا الكتاب ليس مجرد حكايات " تنقل إليك الشعور بالراحة " أو مجموعة من العبارات المكررة حول " استعادة الإيمان " . ولكنه يشرح بأسلوب الرجل العادى ما تحتاج إلى معرفته لكى تستخدم عقلك الباطن المذهل ، والزاخر بالطاقة .

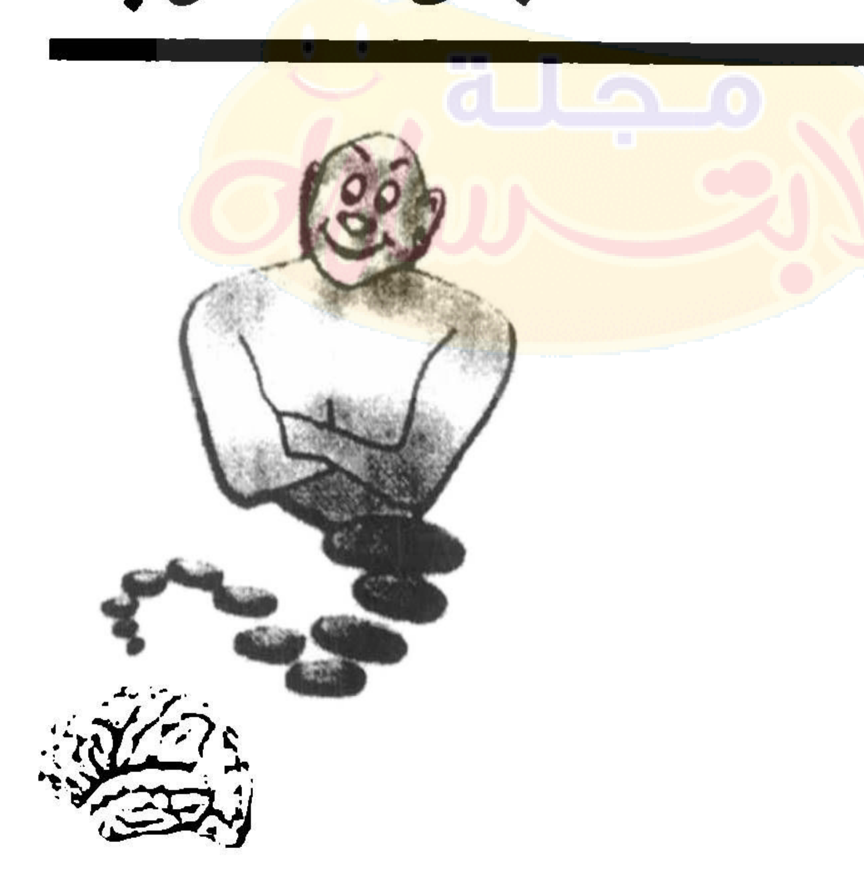
يميل الناس للتهوين من شأن القوة الخاصة بعقلهم الباطن وذلك بسبب تضخيم ذاتهم . الذات هنا نقصد بها العقل الواعى . أى الاعتقاد بأنه يعرف ما لا يعرفه سواه . ويمكنه القيام بأى شىء على نحو أفضل مما يمكن لعقلهم الباطن . نعم ، صحيح العقل الواعى أكثر ذكاء ، لكنه بعيد كل البعد عن درجة القوة والتأثير والفاعلية الخاصة بالعقل الباطن ، أو الجنى الخاص بك . دع نفسك تقرأ هذا الكتاب بعقل (واعٍ) متفتح . ولا تسمح للـ " أنا " الخاصة بك أن تحول بينك وبين تعلم طريقة استدعاء الجنى الخادم .





الدرس الأول

الجنى الخاص بك





الدرس الأول



الجنى الخاص بك

إن قدرات وإمكانات عقلك الباطن لهى أبعد كثيراً مما قد تعتقد . ويزعم أغلب الخبراء أن غالبيتنا لا يستخدمون إلا عشرة بالمائة فقط من قدرات العقل الباطن ، وبعد هذا الدرس ، ستدرك سبب أن هناك حفنة قليلة من الخبراء المتبحرين فى العلم يعتقدون أن الغالبية العظمى منا يستخدمون أقل من ثلاثة بالمائة من البراعة التى بمقدور العقل الباطن إتيانها ؛ لذا فإننى بحاجة إلى توضيح بعض التعريفات لك .

بادئ ذى بدء ، عليك أن تعرف ما أعنيه بالعقل الواعى والعقل الباطن . إن الجزء الذى تدرك وجوده من عقلك هو عقلك الواعى ، ويقابله على الجهة الأخرى الجزء الذى لا تدرك وجوده وهو عقلك الباطن . الأمر على هذه الدرجة من البساطة : وكل شىء آخر فى تلك الدروس على هذه الدرجة من البساطة .

وثمة جانب آخر للعقل بحاجة إلى التوضيح ، وهو الفرق ما بين " المخ " و " العقل " ؛ فالمخ هو ذلك العضو الذى يزن ثلاثة أرطال ، ومكانه بداخل الرأس . أما " العقل " فهو شىء أكبر وأكثر صعوبة فى إدراك كنهه ، وثمة اختلاف هائل ما بين المخ والعقل . وثمة كتب تناقش التفاصيل المعقدة والمتداخلة لتلك الاختلافات ، ومن وجهة نظر الثقافة الغربية ، فإن المخ هو التجسيد المادى للعقل . أما العقل فهو ما يولده ، وينتجه المخ عبر نشاطاته ، ومن وجهة نظر الثقافة الشرقية فإن العقل هو مصدر الأفكار التى يمدنا بها المخ ، وبالنسبة للغرض من هذه الدروس فى كتابنا هذا فإن



الاختلاف لا ينطوى على أى أهمية ، وهكذا ، فإن الكلمتين " العقل " و " المخ " تستخدمان بالتبادل فيما بينهما .

الاكتشافات الحديثة فى المجال الجديد الخاص بعلم المناعة النفسية والعصبية تظهر لنا أن العقل ليس محدوداً بمكانه داخل الجمجمة - بل إنه فى الحقيقة يمتد عبر الجسد . لم يعد العقل والجسم كيانين متمايزين ومنفصلين . فبوسع عقلك أن يتحكم ، سواء كان تحكماً مباشراً أو غير مباشر ، بجسدك والعكس صحيح . هذا الحقل الجديد مثير للاهتمام ، غير أنه. ومرة أخرى بالنسبة لأغراضنا فى هذا الكتاب ، يمكنك أن تفكر فى عقلك ببساطة على أنه ذلك العضو المجعد فى رأسك .

قبل عدة عقود كان الخطاب الطبى الرسمى يقول إنه من المستحيل التحكم بالوظائف اللاإرادية من قبيل معدل خفقان القلب ، ودرجة حرارة الجسم . وضغط الدم . وقد كان المتخصصون على حق وإن كان بشكل جزئى . فمن المستحيل التحكم بالوظائف اللاإرادية تحكماً مباشراً . غير أنه من المكن التحكم بها تحكماً غير مباشر من خلال استخدام العقل الواعى لكى ينقل نيتك ، ومقصدك إلى العقل الباطن .

إن التغذية الاسترجاعية الحيوية تعد حالياً وسيلة موثوقًا بها فى مجال الطب الاحترافى من أجل السيطرة على الوظائف اللاإرادية ، ومن بين إمكاناتها خفض ضغط الدم ، والضغوط العصبية ، والتوتر ، والتخلص من نوبات الصداع النصفى ، ولكن هذا لا يغنى عن وصفات الطبيب ، والأجهزة الطبية المعقدة ، والباهظة الثمن ، والتقنيين المهرة .

إن التغذية الاسترجاعية الحيوية ليست السبيل الوحيد للتأثير على عقلك الباطن . فثمة وسائل وسبل أخرى سهلة ولا تكلف شيئاً ، وهدف هذا الكتاب أن يشرح لك تلك السبل فى خطوات سهلة التنفيذ .



شىء مختلف ، حقاً مختلف

إن الجـزء الجـوهرى فـى اسـتخدام عقلـك البـاطن هـو أن تـدرك مـدى اختلافه عن عقلك الواعى ؛ فعلى الرغم من وجـود كـل مـن العقـل الـواعى والعقـل البـاطن فـى الجـسد نفـسه ، فـإن لهمـا سمـات مختلفـة اختلافـا شاسعاً . فإذا قام أحدهم أو إحـداهن بالتواصـل معـك مثلمـا يتواصـل معـك عقلـك البـاطن فـى أحلامـك مـثلاً ، فـسوف تظـن أنـه أو أنهـا مـصاب بـالجنون . غـير أن عقلـك البـاطن لـيس بـه مـس مـن الجنـون لمجـرد أن أحلامك غامضة المغزى على عقلك الواعى ؛ بل هو مختلف وحسب .

وإذا ما توسعنا فى هذا القيـاس التمثيلـى ، مـع الأخـذ بالاعتبـار البـون الـشاسع بـين الرجـال والنـساء ، فـإلى جانـب الاخـتلاف البـدنى ، ثمـة اختلافات عاطفية ، وبالتالى فللرجال والنساء طريقة مختلفة فى التفاعـل . وثمة كتاب رائج يفسر تلك الاختلافـات . أغلـب الرجـال موجهـون نحـو الهدف ، ويرغبون فى حل مشكلاتهم بمفردهم ، وأغلب النساء مـستغرقات بدرجة أكبر فى العلاقات والمشاعر . إنهن يحتجن للتحدث إلى شـخص مـا يعطيهن أذناً مصغية وحسب . تلك اختلافـات سـارية وصـحيحة . ولكـن حتـى لـو لم تكـن تعلـم عـن ذلـك الكـثير ، فمـازال بوسـع الرجـال والنـساء أن يتحـدثوا إلى بعـضهم الـبعض ويتعـاونوا . وفـى أسـوأ الاحتمـالات . إذا كانـت تلـك الاختلافـات أضـخم مـن الـلازم . فإن بوسعهم أن يمضوا فـى طـرق منفصلة .



لكن من المستحيل علـى عقلـك الـواعى وعقلـك البـاطن أن



ينفصلا . وإذا لم يتعاونا معاً فالنتائج قد تكون مؤذية ؛ فعلى سبيل المثال . قد تتمثل نتائج هذا فى ضعف الصحة أو الاستمرار فى علاقات هدامة . أو السلوك غير اللائق . أو من قبيل عادات تناول الطعام السيئة ، ونوبات الغضب .

يحتوى العقل الباطن على البرمجيات الخاصة بوظائفك الإرادية ، وعواطفك ، وعاداتك ؛ فإن أغلب عاداتك وتوجهاتك العاطفية قد تم برمجتها فى الطفولة الباكرة ، قبل أن تصل إلى النضج المطلوب حتى تتخذ القرارات المناسبة ، وقد تم برمجة كثير منها عشوائياً ، وغالباً من قبل الوالدين ، والمعلمين والأقران ، والتلفاز ، ومؤخراً ربما ألعاب الكمبيوتر . قال فرويد : " إننا نتعلم فى طفولتنا كيف نتخذ ردود الأفعال العاطفية ، وهذا يتم استعادته فى مرحلة النضج . عندما كنا أطفالاً ، لم نكن نمتلك الملكات العقلية التى نملكها فى الكبر ، ولم نكن نعرف ما الذى سنكون بحاجة إليه عندما تكبر ، وبالتالى ، فإننا كبالغين (غالباً) ما تكون ردود أفعالنا طفولية " .

وتلك البرمجة القديمة لاتزال تؤثر ، إن لم تكن تتحكم ، فى سلوكنا حتى ولو كان كثير منها غير مثمر أو فعال ؛ بل إن بعضها قد يكون هداماً . عندما تفهم العقل الباطن ومجموعة القوانين التى يخضع لها ، يكون بمقدورك تغيير تلك البرامج الطفولية ، وسوف تصير سيداً على جنى المصباح الخاص بك .

قوة العقل الباطن

لدى العقل الباطن إمكانات هائلة غير مستغلة ، وفى القائمة الواردة أدناه ، نذكر بعض أمثلة لهذه الإمكانات الهائلة التى يمكن للعقل الباطن أن يقوم بها . إن الأمثلة الواردة فى هذا الجزء هى منجزات وأفعال خارقة



للعادة قام بها بشر ذوو عقول عادية وأجساد عادية (باستثناء الأبطال الرياضيين) .

فإذا كان بوسع هؤلاء البشر العاديين ذوى العقول الباطنة العادية ، إنجاز تلك الأعمال الخارقة ، فإنك أنت وأنا بالتالى نستطيع القيام بها ، ولكن حتى نستطيع ذلك ، لابد أن نعتمد على عقلنا الباطن ، وليس عقلنا الواعى ؛ فالعقل الواعى لا يمكنه أن يجعل جسدك ينفذ تلك الأعمال ، لكن العقل الواعى عليه أن يعرف كيف يستخدم العقل الباطن ، لكى يقوم بتلك الأعمال .

والمنجزات البارعة التالية أنجزت بدون مخدرات أو عقاقير أو سحر أو شعوذة ، وبالإضافة إلى الأمثلة التالية هناك حالات شفاء إعجازية للجسد ، من قبيل التخلص التلقائى من السرطان ، أو أمراض أخرى ، ويرجع ذلك إلى الصلاة ، والدعاء ، أو الذهاب إلى الأماكن المقدسة ، وقد تم توثيق مثل تلك الحالات ، غير أن قوة الدعاء والصلاة موضوع آخر ، وستجده معروضاً فى الدرس الختامى .

سأبدأ بالحديث عن المنومين المغناطيسيين ، ولعل الفرصة قد أتيحت لأغلبكم لحضور أحد عروض هؤلاء . وبشكل أساسى ، فإن كل ما يقوم به هؤلاء أن يزرعوا إيحاءً فى العقل الباطن للشخص المقصود . لكن النتائج ، بالنسبة لعقولنا الواعية ، تبدو خارقة للعادة .

■ لقد كنت شاهداً على منوم مغناطيسى أخبر رجلاً بأنه ـ أى هذا الرجل ـ قد عاد لتوه من كوكب آخر ، وطلب منه أن يصف زيارته إلى هذا الكوكب . وقد أبدى الرجل المقصود خيالاً خصباً من خلال وصفه للكوكب وصفاً مفصلاً ، وهذا الشخص فى حالته العقلية العادية غالباً ما سيقر صراحة بأن خياله فقير . ربما يكون عقله الواعى ذو خيال فقير . لكن عقله الباطن له خيال خصب . وبالتالى . فإنه فى حالته العقلية العادية لن يكون قادراً فى الغالب على أن يقدم ذلك



الوصف العفوى والحيوى . وبهذا القدر من التفصيل اعتماداً على خياله أمام جمهور كثيف .

■ يمكن للأشخاص الواقعين تحت تأثير التنويم المغناطيسى أن يظهروا قوة مادية خارقة للعادة . ولدى صورة نشرت فى الصحيفة القومية قبل عدة أعوام لـ " جونى كارسون " معلقاً بين مقعدين . لقد قام " كرسكين " ، العالم العقلى المعروف جيداً (وهو يرفض أن يُدْعَى بالمنوم المغناطيسى) ، بزرع إيحاء فى العقل الباطن لـ " كارسون " بأنه يتمتع بقوة فائقة ، وبأنه يستطيع الاحتفاظ بجسده متماسكاً . وقد جعل كارسون يضع رأسه على أحد المقاعد ، وأن يثبت قدميه على مقعد آخر . وقد بقى كارسون متماسكا حتى بعد أن جلس شخص على بطنه . ولو لم يكن ذلك راجعاً لحقيقة أن عقله الباطن قد تقبل الإيحاء ، لما كان لـ " كارسون " أن يؤدى هذا العمل البارع . (لا أنصحك بالقيام بهذا ، فقد تصاب بتمزق عضلى) .

■ يمكن لإيحاء مزروع فى العقل الباطن لأحدهم أن يغير من شخصيته ، ويجعله يقدم على أشياء لا يقدم عليها فى الأحوال العادية ، وقد شهدت منومًا مغناطيسيًا على المسرح جعل امرأة عادية تتبختر على خشبة المسرح ، وهى تتصرف كما لو كانت قد فازت لتوها بلقب ملكة جمال العالم ، ثم جعل رجلاً يسير وراء عصا مكنسة يهيئ له أنها نجمة سينمائية رائعة الجمال ، وجعل رجلاً يهاجم رجلاً آخر أضخم منه حجماً (حتى أن الآخرين اضطروا للإمساك به لمنعه) ، وكان واضحاً أن الذى يهاجمه له عضلات مصارع ، والسبب فى هذا أن ذلك المصارع ركل كلباً ، لا وجود له إلا فى الخيال .

■ ويمكن أن يصاب المنوم مغناطيسياً بحالة من فقدان الذاكرة . فقد تم تنويم امرأة متطوعة على أحد البرامج فى محطة بى . بى . إس ، وأمرت بأن تنسى الرقم ٧ . فيما بعد ، عندما خرجت من حالة التنويم ،



قادوها إلى خشبة المسرح بحيث تبدو مشاركة فى برنامج مسابقات . أخبرها المذيع بأنها ستربح مليون دولار لو أجابت عن هذا السؤال البسيط : ما حاصل جمع ٤ إلى ٣ ؛ ولم تتمكن من التوصل إلى الإجابة الصحيحة . وأعطوها فرصتين أخريين بسؤالين أكثر بساطة إجابتهما كانت الرقم ٧ ، وفى كل مرة لم تستطع أن تتذكر الرقم ٧ ، ثم طلبوا منها أن تعد أصابع يديها ، وعدت ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ . لم تستطع النطق بالرقم ٧ ، وكانت مرتبكة كذلك لأن لديها ١١ إصبعاً .

■ يُستخدم التنويم المغناطيسى من قبل أطباء بشريين ، وأطباء أسنان ومعالجين لأغراض طبية ، وقد قرأت مؤخراً ، على سبيل المثال ، أن التنويم المغناطيسى استخدم مع المصابين بحروق خطيرة . ثمة أمثلة أخرى تشتمل على التحكم بالآلام المزمنة ، والتخدير ، والولادة ، والقضاء على أنماط الرهاب (الخوف المرضى) ، وعلى البرنامج التليفزيونى نفسه بمحطة بى . بى . إس المذكور سابقاً ، عالج منوم مغناطيسى إحدى السيدات تماماً من خوف عاش معها عمرها كله تجاه الثعابين خلال دقائق معدودة ، وبدون خوف أمسكت بحية من نوع البوا العاصرة ، وجعلتها تلتف حول كتفيها ، كما قام معالج مغناطيسى كذلك بعلاج رجل عاش عمره كله فى خوف من العناكب ، وسمح الرجل لعنكبوت من نوع التارانتولا بالزحف على كتفيه .

■ قام د. " جيمس إسدايل " ، وهو جراح اسكتلندى ، باستخدام التنويم المغناطيسى فى العمليات الجراحية خلال القرن التاسع عشر قبل أن يصير التخدير متاحاً ، وكان معدل نجاحه يفوق نجاح زملائه بعشر مرات . فقد كان المرضى المنومون يشعرون بقدر أقل من الألم والتوتر ؛ مما يسمح لجهازهم المناعى بمقاومة الأمراض المعدية . كما قام د. " إسدايل " بزرع إيحاءات فى عقولهم الباطنة بالشفاء العاجل .



كان معدل الوفيات فى العمليات الجراحية فى منتصف القرن التاسع عشر ٥٠٪ . وفى العمليات الجراحية التى بلغ عددها ١٦١ . وأجراها د. " إسدايل " باستخدام التنويم المغناطيسى ، كان معدل الوفيات ٥٪ فقط .

■ كان هناك شاب أعرفه يشعر بالإحراج بسبب النظارات السميكة التى يضعها ، وقرأ كتابين بقلم " مارجريت دراست كوربت " ، والتى كانت تكتب حول نظرية للطبيب المتخصص فى أمراض العيون د. " ويليام إتش . بيتس " ، وقد اعتقد د. " بيتس " أن الرؤية الضعيفة كانت وباءً سارياً فى مجتمعنا يرجع إلى الضغوط الناجمة عن ثقافتنا اللاهثة . إن الضغوط توتر عضلات العين ، مما يؤدى إلى انحراف القرنية . والقرنية المنحرفة تؤدى إلى انحراف النقطة المركزية ، وتسبب الرؤية غير الواضحة . وقدم د. " بيتس " أمثلة من الثقافات البدائية لسكان أستراليا الأصليين ؛ ممن كانوا متخلصين من ضغوط المجتمعات الحديثة ؛ حيث نادراً ما كان يُصاب هؤلاء الناس بضعف الرؤية . وكان علاج د. " بيتس " متمثلًا فى تمرينات للعين مصممة لاسترخاء العضلات فى بؤبؤ العين ؛ بحيث يعود بؤبؤ العين إلى شكله الطبيعى ، ويصبح استخدام النظارات لا داعى له ، غير أن القضاء على نظارات العيون لم يكن شيئاً رائجاً لدى متخصصى البصريات ، وأطباء العيون ، وعلماء طب أمراض العيون ، كما لم يكن رائجاً لدى أى شخص آخر لأن التمرينات كانت مسببة للسأم ، وتتطلب مثابرةً والتزاماً ، ولم تكن النتائج مؤكدة فوق ذلك . استعان ذلك الشاب بعقله الباطن (بالأسلوب المشروح فى الفصل الثامن) لكى يحقق الاسترخاء لعضلات عينيه . وفى غضون بضعة أسابيع كان بوسعه القراءة بدون النظارات .



■ يحدث الحمل الكاذب لبعض السيدات لأسباب فيزيائية ، غير أنه عندما تحمل إحداهن حملاً كاذباً ، يتسبب عقلها الباطن في :

- انقطاع الطمث .
- تضخم الثديين .
- اشتهاء أطعمة غريبة .
- تضخم مطرد للبطن .
- آلام مخاض .

■ هناك أمثلة ذات وقع مؤثر على قوة العقل الباطن قد نُشرت فى الصحف الطبية فى حالات مرضى الاضطراب الفصامى ، أو تعدد الشخصية . إن اضطراب تعدد الشخصية ينجم عن صدمة نفسية شديدة الوطأة ، عندما يصبح لدى الشخص أكثر من شخصية عليه أن يتعامل معها ، وقد ظهر أنه فى بعض الحالات يبلغ التباين بين هذه الشخصيات المختلفة إلى حد حدوث ما يلى :

- تكون إحدى الشخصيات مصابة بالربو فيما تكون الشخصية الأخرى ـ الموجودة فى نفس الجسد ـ غير مصابة بالربو ، والشيء بالشيء يذكر ، فقد وجد أنه فى بعض الحالات التى كشف عنها الأطباء (كانت إحداها تخص عالم النفس الشهير " كارل يونج ") أن الربو كان راجعاً إلى تجربة صادمة ترتبط بالتنفس ، ومع ذلك فإن العقل الباطن قادر على جلب مرض الربو ، وهكذا يمكن للمرء أن يفترض أنه قادر كذلك على القضاء عليه .



- إحدى الشخصيتين لديها حاصل ذكاء عال ، بينما الأخرى لديها حاصل ذكاء متدن . هذا ليس مدهشاً إلى ذلك الحد لأن العقل الباطن لن يجد أية صعوبة فى جعل أى شخص يتصرف بغباء .
- أحدهما ثمل ، ولكن عندما يغير الشخص شخصيته ، يكون مدركاً وواعياً ، وهذا مدهش ذلك لأن العقل الباطن ـ كما يتراءى لى ـ عليه أن يوقظ ، أو ينبه كيميائيًا ... إلخ .
- أحدهما أيمن ، والآخر أعسر .
- أحدهما لديه لون عينين مختلف عن الشخصية الأخرى . كنت أعرف رجلاً يغير لون عينيه من البنى إلى الأزرق . يستلزم الأمر منه أسابيع للقيام بذلك ، لكن الشخص ذا الشخصيات المتعددة يفعل ذلك فى دقائق .
- أحدهما لديه ندوب وجروح وأكياس دهنية أو أورام ، فى حين أن الآخر ليس لديه شيء من ذلك ، وهذا أمر غريب حقاً ؛ لأن هناك سجلات لنومين مغناطيسيين ممن تسببوا فى تكوين بثور وحروق على جسم المنوم ، ثم جعلوها تختفى بالسرعة نفسها . يقوم المنومون بلمس جسم الشخص المقصود بشيء عادى ، بقلم مثلا ، موحين له أنه قضيب معدنى محمر من السخونة ، فتتكون الحروق ، ثم يوحى المنوم بأن جلد الشخص طبيعى فتختفى الحروق .
- أحدهما يحدث له شفاء فورى . كان هناك مريض باضطراب تعدد الشخصية لديه حساسية من لسعات الدبابير ، وقرصه دبور بالقرب من عينه ، فانتفخت منطقة العين بشكل كبير بحيث هرع إلى المستشفى ، وقبل أن يصل إلى المستشفى ، غير شخصيته إلى شخصية أخرى فاختفى الانتفاخ .



■ تبرهن التجربة التالية على ما يمكن أن يكون لمعتقداتنا وتوجهاتنا النفسية من تأثير على أجسادنا وصحتنا . فى عام ١٩٨٥ ، أجرت البروفيسير بجامعة هارفارد ، " إيلين لانجر " ، تجربة أثبتت أن الإنسان يمكنه أن يعود لشبابه فيصير أصغر سناً [١] . قامت البروفيسور بتوظيف ١٠٠ شخص فوق السبعين عاماً فى منطقة بوسطن ، وأرسلتهم فى رحلة لمدة ١٠ أيام إلى منتجع حيث بنت ديكوراً مطابقاً لما كانت عليه المبانى فى عقد الخمسينات ، ذلك الوقت الذى كان فيه المستهدفون فى قمة شبابهم . وأدارت لهم موسيقى حقبة الخمسينات ، وعرضت عليهم صحف ومجلات الخمسينات ، وجعلتهم يرتدون ما كانوا يرتدونه فى الخمسينات ، كما طلبت البروفيسور منهم أن يتصرفوا وكأنهم قد عادوا إلى حقبة الخمسينات .

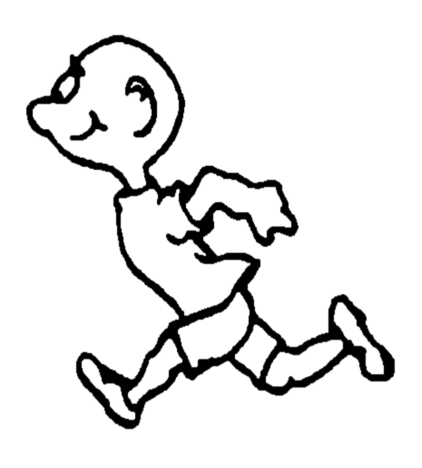
وتم إجراء فحوصات واختبارات بدنية ونفسية على المستهدفين المائة قبل وبعد الأيام العشرة ، وفى كل فئة من فئات الفحص ، ظهر المستهدفون أصغر سناً ، ولكن ما الذى تبدل ؟ ما الذى حذف سنين وسنين من أعمارهم الواضحة ؟ السبب الوحيد كان التغير الذى طرأ على تفكيرهم . لقد تقبلت عقولهم الباطنة فكرة أنهم أصغر سناً .

■ يضع عقلك الباطن حدوداً عليك ، وعندما تتخلص من تلك الحدود فإنك تسمح لعقلك الباطن بتولى القيادة ، ويكون بوسعك القيام بأمور كنت تظن أنها مستحيلة . قبل خمسين عاماً ، كتب الخبراء أبحاثاً توضح سبب عدم قدرة الجسم البشرى على قطع مسافة ميل جرياً فى أقل من مدة أربع دقائق ، وظن الجميع أن قطع ميل جرياً فى أقل من أربع دقائق هو أمر مستحيل ، الجميع عدا " روجر بنستر " ، وعندما كسر " روجر بنستر " حاجز الدقائق الأربع فى عام ١٩٥٤ ، قام عداءون آخرون بكسر هذا الرقم القياسى فى غضون شهور من بعده .

---

[١] إيلين لانجر ، Mindfulness, Perseus Books, 1989





فما الذى تبدل فـى هـؤلاء العـدائين الآخـرين ؟ إنهـم لم يبلغـوا درجـة أفضل من اللياقة بفعل السـحر ، أو غيروا من طريقة ركضهم . لقد غيروا ما كانوا يعتقدونه ! لقد أدركوا الآن أن قطع ميل فـى أربـع دقـائق أمـر ممكن ، وما دام استطاع " روجر " القيام بهذا ، فهم أيـضاً يـستطيعون ذلك .

■ لم يكن بوسع رافع الأثقال الروسـى المـشهور " فاسـيلى آلكـسيف " أن يرفـع خمـسمائة رطـل ، بـالرغم مـن أنـه كـان يرفـع بانتظام وزن ٤٩٥ رطـلا ، وفـى عـام ١٩٧٤ ، احتـال عليـه مدربـه بحيلـة صـغيرة ليثبـت وجهة نظر ما . لقد وضع فى قضيب الرفـع وزن خمـسمائة رطـل وأخـبر " فاسيلى " بأن بالقضيب ٤٩٥ رطلاً فقط ، فمـا كـان منـه إلا أن رفـع القضيب كالعادة . بعد أن عرف " فاسيلى " أنه قد رفـع ٥٠٠ رطـل . غيّر اعتقاده وصار بمقدوره أن يفعل ذلك فى المنافسات الرسمية .

■ لكن بطلاً رياضيًا مدربًا جيداً يرفع ٥٠٠ رطل هو موقف أقل تأثيراً مـن موقف إحدى الأمهات التى رفعت سيارة سقطت على ابنها . وهى فى حالة من الذعر . كيف يمكنها أن تقوم بذلك ؟ لأنـه فـى ذعرهـا تمـت تنحية عقلها الواعى جانباً بحيث لم يخبرها بأن هـذا مـستحيل . لقـد اندفع الآدرينالين فى جسدها ، وفعلـت مـا عليهـا فعلـه وحـسب . لم أسمع مثل تلـك الحكايـات مـن مـصادرها الأصـلية لكـن قـصة شـبيهة ظهرت فى مجلة " الفوينكس جازيت " ، فقد ورد تقريـر عـن حادثـة تروى أن ميكانيكى رفع سيارة من فـوق صـديقيه بعـد أن انزلقـت عـن قضيبين حديديين ، كما أنه ساعدهما فى الخـروج مـن تحـت الـسيارة بينما يمسك السيارة على ركبتيه .



هذه مجرد بضعة أمثلة تعرض قوة العقل الباطن . وهذه القوة متوفرة . وممكن الوصول إليها فى عقلك الباطن .

تحذيرات

سوف تصل إلى نتائج إذا ما اتبعت القواعد ، والطرق المعروضة فى تلك الدروس سوف تحقق الأهداف بفاعلية وبوتيرة أسرع أكثر مما كنت تظن أنه ممكن . ومن المرجح بدرجة أكبر أنك لن تعزى نجاحاتك إلى تلك الدروس . أحد أسباب ذلك أنه لن يحدث أى انقلاب هائل أثناء أو بعد برمجتك لعقلك الباطن ، فلن توجد جوقة من الأصوات الملائكية ستعلن أن العبارات المشجعة التى ترددها على نفسك تعمل عملها ، أو أنك قد بلغت أهدافك ؛ فالأمر يحدث وكفى ـ يحدث بصورة طبيعية ، وبدون جهد واع .

وإذا ما بحثت عن العلامات ، وراجعت مدى تقدمك ، أو اعترضت المسار بأى طريقة عن طريق استخدام عقلك الواعى ، فسوف تثبط من تقدمك على الأرجح ، أو أنك سوف تقضى عليه تماماً . ستكون التغيرات دقيقة ولطيفة ، ودون جهد يُذْكر . عليك أن تضع جانباً الأفكار القديمة ، ومفهوم العمل الشاق . لأنك إذا ما اجتهدت ومارست عملاً شاقاً من أجل ذلك ، من خلال عقلك الواعى ، وجهدك الواعى سيعملان ضد ما ترغب فى تحقيقه ؛ ذلك لأن عقلك الباطن ، أى الجنى الخاص بك ، يعمل بلا وعى . وبلا جهد يذكر . وكلما قل ما تعانيه من وطأة ، واسترخيت واطمأننت صرت أكثر نجاحاً . سيكون لهذا مغزى بدرجة أكبر بعد الدروس الثلاثة الأولى . فاستمر فى القراءة . واسترخ وتمتع بالنجاح !



حالات العقل

يتطلب الاستخدام الفعال للعقل الباطن التوصل لحالة من تنبه العقل . هذه الحالة المنتبهة هى حالة طبيعية ، غير أنها تختلف عن حالة اليقظة العادية للعقل . وفقاً لمعلوماتى ، فإن أول برهان لضرورة استخدام الحالة المنتبهة للعقل حتى يمكن التوصل للعقل الباطن ، قدمه العمل الخاص بالزوجين " إيلمر وآليس جرين " فى مؤسسة " مييننجر " الذى جرى بين عامى ١٩٦٤ و ١٩٧٣ . درس هذان الزوجان حالات الأشخاص الذين أقدموا على ما كان يبدو فى ذلك الوقت باعتباره أعمالاً خارقة لقدرات البشر . فمن بين حالات أخرى ، قاما بدراسة النساك الهنود ممن دفنوا أحياء لستة أيام ، أو كانوا يرقدون على فراش من الإبر والمسامير ، أو ممن كانوا يتحكمون فى معدل خفقان قلوبهم ودرجة حرارة أجسامهم ، كما درسوا حالة " جاك شوارتز " من ولاية أوريجون ، حيث كان يثقب جسده من الذراع مستخدماً أسياخًا معدنية غير معقمة . كان بوسع شوارتز التحكم بالنزيف ، ولم يصب بعدوى مطلقاً ، وكانت جروحه تشفى بسرعة كبيرة دون أن تترك أثراً . قام الزوجان بقياس أمور من قبيل درجة حرارة الجسم ، ومقاومة الجلد ، وضغط الدم ، والنبض ، وموجات العقل .

وتقاسم أفراد تلك الحالات بينهم شيئاً واحداً ؛ بينما كانوا يقدمون تلك الأعمال الخارقة للعادة : كانوا جميعاً فى الحالات المنتبهة للعقل .

هناك أربع حالات للعقل ، ألا وهى بيتا ، ألفا ، زيتا ، ودلتا . وتختلف كل حالة عن الأخرى بتغير موجات العقل التى تقاس عن طريق جهاز خاص بها يسمى " الالكتروسيفالوجراف " .

حالة بيتا هى حالة اليقظة العادية الخاصة بنا . وتتميز بموجة عقلية ذات تردد من ١٤ د ث (دورة لكل



ثانية) إلى ١٠٠ د ث . لا يقتصر الأمر على أن التردد يكون أعلى من سائر الحالات الأخرى . ولكن أيضاً على درجة أعلى من عدم الاستقرار أو التذبذب . ويرجع هذا إلى أن العقل اليقظ عقل مشغول . إننا نكون على وعى بالكثير من الأشياء التى تجرى من حولنا . وهذا الوعى لا غنى عنه من أجل التعامل مع الشئون اليومية ومواصلة الحياة ، وينحرف انتباهنا باستمرار من هنا إلى هناك . ونكون فى الحالة بيتا خلال أغلب ساعات يقظتنا .



أما الحالة ألفا فتتميز بموجة عقلية ذات تردد من ٨ إلى ١٣ د ث ، وبصورة طبيعية فإنك تدخل إلى الحالة ألفا عدة مرات فى اليوم ، ولكن بشكل خاطف عادة ، وبين الحين والآخر قد تحوم فى هذه الحالة . وسوف تتعرف عليه فى صورة أحلام اليقظة ، وربما تشعر فى وقت أو آخر بالملل ، على سبيل المثال ، وبينما تقف فى طابور بطىء . إنك تحدق فى شىء ؛ لكن تركيزك لا يكون على الشىء الذى تحدق فيه . يكون عقلك فى مكان ما آخر . تكون فى الحالة ألفا ، ويشار إلى الحالة ألفا باعتبارها الحالة " التأملية " ـ حالة التركيز المسترخى والمكثف . وحين تكون فى هذه الحالة . تفقد إحساسك بمرور الوقت ؛ فقد تظل محدقاً بالجدار لخمس دقائق . لكنك تعتقد خطأ أنك لبثت محدقاً فى الجدار لثوان معدودة لا أكثر .



أما الحالة زيتا (من ٤ إلى ٧ د ث) فهى مشابهة للحالة ألفا ،

لكنها أكثر عمقاً . وتتميز بالرؤى الحدسية المفاجئة . وتلك الرؤى تعد عالية أو كونية . والمثال النموذجى على الرؤيا العالية نجده عند المقارنة بين طريقة كل من " بيتهوفن " و " موتسارت " فى التأليف الموسيقى ؛ فقد كان " بيتهوفن " يضع موسيقاه بشكل خطى ، أى بمقياس بعد آخر ونغمة تلو الأخرى ، وغالباً ما يرجع للوراء ، أو يستبق إلى الأمام مبدلاً فى " النوتات " . لكن " موتسارت " قال إن اللحن الموسيقى كان يأتى إليه كله مرة واحدة ، ومثل كتلة واحدة ، وكل ما عليه القيام به هو أن يدونه على الورق . وهذا هو المثال المصغر على التفكير العالمى أو الكونى .

الحالة الأخيرة هى الحالة دلتا (من ٣ د ث إلى ما دون ذلك) ، وهى حالة النوم والتى ينتفى فيها الوعى ، والحلم يحدث فى الحالتين ألفا وزيتا .



الحالات الأربع للعقل

الحالة	تردد موجات العقل (عدد الدورات فى الثانية)	الوصف	تعليقات
بيتا	١٤ إلى ١٠٠	يقظة	شديد الانشغال ، وواع بالعديد من الأشياء
ألفا	٨ إلى ١٣	تأمل	انتباه مركز . إحساس مختلف بالوقت .
زيتا	٤ إلى ٧	إلهام	رؤى نافذة البصيرة . أفكار كونية .
دلتا	٣ إلى ما دون ذلك	نوم	لا وعى ولا إدراك



وبالعودة إلى الحالات التى درسها الزوجان " جرين " ، من الأفراد الذين قاموا بأعمال بارعة خارقة للعادة ، فإن القاسم المشترك بينهم عندما كانوا يتحكمون لا إرادياً بوظائفهم الجسدية ، كان أنهم يكونون فى إحدى الحالتين العقليتين الحالة ألفا أو الحالة زيتا ، وبالتالى فإن موجات الحالتين ألفا وزيتا هى الباب المفضى إلى عقلك الباطن . إن عقلك الباطن سوف يتقبل الإيحاءات والأوامر بتأهب عندما تكون فى الحالتين العقليتين ألفا وزيتا . وسوف تكون الإيحاءات والأوامر الموجهة لعقلك الباطن غير ذات فاعلية نسبياً عندما يكون عقلك فى حالة البيتا ؛ حيث يكون عقلك الواعى هو السيد المهيمن .

مواءمة الحالة ألفا

حتى تستخدم عقلك الباطن بفاعلية ، فإنك بحاجة إلى أن تتعلم الدخول إلى الحالة ألفا بإرادتك ، وأن تبقى بها . والدخول إلى الحالة ألفا ليس صعباً ؛ فإنك تدخل إليها بشكل طبيعى عدة مرات كل يوم . ومع هذا فإن هذا لا يستمر عادة أكثر من ثوان . يقتضى الأمر القليل من الممارسة للدخول إلى الحالة ألفا ، أو الحالة زيتا بإرادتنا والبقاء بهما . وستجد التمرينات التى تعلمك الدخول إلى هاتين الحالتين بعد كل درس . غالباً ما تكون الحالة زيتا هى الأكثر فاعلية ، ولكن سوف نشير إلى كل من الحالتين ألفا وزيتا . بالحالة ألفا للتبسيط من هنا فصاعداً .

والآن سأقدم لك طريقة فى غاية اليسر حتى تزرع إيحاءً فى عقلك الباطن بينما تكون فى الحالة ألفا .



فترتا ما بعد اليقظة مباشرة وما قبل النوم مباشرة

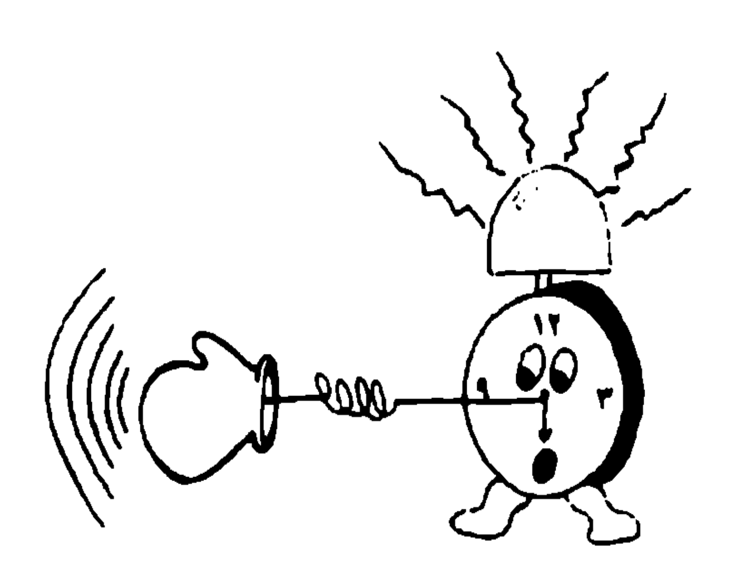
هما اسمان للفترتين القصيرتين عندما تستيقظ في الصباح ، وعندما تستغرق في النوم مساءً . فبعد أن تستيقظ في الصباح مباشرة ، وقبل أن تخلد إلى النوم في المساء مباشرة ، تنتقل من الحالة دلتا إلى الحالة بيتا ومن بيتا إلى دلتا ، بالتتابع ، وإذ يحدث لك ذلك ، فإنك تعبر إلى حالتي الألفا والزيتا . وهكذا فإن لديك الفرصة مرتين كل يوم لبرمجة عقلك الباطن في أثناء الحالة ألفا . ولهذا السبب نفسه عليك أن تتجنب الخلود للفراش وأنت قلق تجنباً تاماً . فالقلق هو تصريح فعال ، وسوف تغرس هذه القوة ، وذلك التصريح السلبي مباشرة في عقلك الباطن .

تمرين

الساعة المنبهة العقلية

إن الساعة المنبهة العقلية تمرين يمكنك القيام به الليلة . بعد أن تخلد إلى الفراش ، وتشعر بأنك على وشك النعاس ، ولكن قبيل أن تفقد السيطرة على أفكارك تماماً ، قل لنفسك " إنني سوف أصحو يقظاً تماماً ، مثلاً في الساعة ٥,٥٥ صباحاً غداً الأحد ٢٥ سبتمبر ، أو أياً كان تاريخ اليوم . لتكن متقدماً بخمس دقائق على موعد ساعتك المنبهة الميكانيكية العادية ، وبهذه الطريقة لن تكون متوتراً من خشية الاستغراق في النوم بعد الموعد المحدد ، وإلى جانب ذلك ، استخدم التخيل البصري . تخيل ساعتك المنبهة العادية تدق في الموعد الذي اخترته أنت ، بل وبالغ في تخيلك ، وكأنها تقترب منك ، وتهزك حتى تستيقظ . بعض الناس لا يستخدمون الساعة الميكانيكية ؛ ذلك لأن الساعة المنبهة العقلية الخاصة بهم لا تتعطل ولا تخطئ بالمرة .





تمرين

اضبط نفسك على التوجه النفسى الصحيح

قبل أن تمضى في القراءة ، عليك أن تضبط نفسك على التوجه النفسى الصحيح . هناك عقبة نفسية عليك أن تتخطاها ، وهذه العقبة هى " أنك لا تحصل على شيء من لا شيء " وفي واقع الأمر فإن ثمن هذا الكتاب " لا شيء " مقارنة بقيمته الحقيقية . إذا تم تدريس هذا الكتاب في دورة تدريبية على يد مدرب (حكيم) لامع الصيت ستكلف أكثر من ٥٠٠ دولار . لقد دفعت آلاف الدولارات مقابل الكتب والدورات التدريبية ، وأنفقت ساعات بلا حصر أقرأ لكى أجنى المعلومات المصفاة والمقطرة في هذا الكتاب ؛ لهذا عليك أن تقنع عقلك الباطن أنه على الرغم من أن هذا الكتاب لم يكلفك كثيراً فإنه بالرغم من ذلك لا يقدر بقيمة . وهكذا ، فلكى تضبط نفسك على التوجه النفسى الصحيح . فإما أن تدفع لى ٥٠٠ دولار (يمكنك إرسال شيك لى بالمبلغ ؛ فأنا أثق بك) ، وإما أن تؤدى التمرين التالى . الاختيار يرجع لك .

إنك لم تتعلم بعد بعض الأمور حول التوجهات العقلية الأساسية ، وبعد أن تتاح لنا فرصة التعرض لها . ستتضح أهمية هذا التمرين . تلك



التوجهات ضرورية لتحصل على الاستفادة القصوى من تلك الدروس . ومؤقتاً ، فلتثق بى فقط ، ولتقم بالتمرين التالى . التوجهات الأساسية هى الرغبة ، والتوقع ، والثقة . عندما تدفع ٥٠٠ دولار مقابل دورة تدريبية يقدمها محفز ذائع الصيت ، فإنك تمضى إلى فصله الدراسى وبك رغبة قوية فى الحصول على ذلك " الشىء " . أياً كان ذلك " الشىء " . كما أنك تتوقع أن تحصل عليه ، أو لما كنت دفعت ٥٠٠ دولار . وأخيراً ، تصير لديك ثقة تامة فى المعلم ، أو مرة أخرى لما كنت دفعت له ٥٠٠ دولار .

سوف تقوم بشىء قليل من التمثيل . أولاً ، دعنى أؤكد لك أنك ممثل جيد ، ويزعم بعض علماء النفس أنك تقوم بالتمثيل دائماً ـ تمثيل الدور الذى تظن أن الآخرين يتوقعون منك لعبه . حان وقت التمثيل . اقبض على زند ذراعك اليسرى بيدك اليمنى واضغط عليه . تصرف كما لو أن يدك اليمنى قد التصقت بذراعك اليسرى ، ومهما حاولت بجهد وشدة لنزعها ، لا يمكنك أن تخلص يدك اليمنى بعيداً عن ذراعك اليسرى ، وكلما حاولت بجهد أكبر التصقت ذراعك أكثر . استمر وواصل محاولة فك قبضتك اليمنى عن ذراعك اليسرى ، لكنك لا تستطيع ! حسنًا ، هذا يكفى . والآن تصرف كما لو أن يدك اليمنى عادية ، وانتزعها من ذراعك اليسرى . أرأيت ؟ يمكنك أن تمثل . والآن إنك مستعد لدور تمثيلى أكبر حجماً . أولاً ، استرح واسترخ . اجلس على كرسى ناعم ، وضع قدميك مسطحتين على الأرضية . تخيل مشهداً ساراً . على سبيل المثال ، لنقل إنك قد ذهبت فى إجازة خيالية وإنك هناك الآن . استشعر نسمات الهواء العذبة تهب على جسدك . استشعر حرارة الشمس على جلدك . أنصت إلى صوت الريح التى تمشط رءوس النخيل . استرخ كما لو كان لا يشغلك أو يهمك شىء فى العالم أجمع . دع عقلك يسرح ويتجول . فقط استشعر بهجة أن تكون فى مكانك المفضل .



ثم اطلب من شخص آخر أن يتلو عليك ما يلى بصوت هادئ وبطء . ومن الأفضل . أن تسجله وتشغله . إذا لم يكن أى من الخيارين متاحاً . أو أنك ببساطة لا تريد أن تقضى وقتاً فى التسجيل ، فلا بأس فى ذلك . فقط ابذل قصارى جهدك لتمكث فى هذا المزاج المسترخى ، واقرأ ما يلى على نفسك ، وبينما تقرؤه ، تخيل المشهد التالى بأقصى ما بوسعك من وضوح وحيوية التخيل . أبصره . واستشعره ، واستمع إلى أصواته .

قبل أن تبدأ . تظاهر كما لو أن خبيراً يحوز ثقتك . قد قام بتنويمك مغناطيسياً ، أنت تعرف كيف يتصرف الأشخاص المنومون مغناطيسياً ، إنهم يبدون فى حالة استرخاء تام ، وإذا كانت أعينهم مفتوحة ، يبدون وكأنهم يحدقون دون أن يروا . إذا كان شخص ما سوف يقرأ عليك ما يلى ، فعندئذٍ أغلق عينيك ، وأظهر استرخاء تاماً . غالباً ما سيكون رأسك مائلاً إلى أحد الجانبين ومستريحاً على كتفك وذراعيك . إذا كنت ستقرأ ما يلى على نفسك ، فتصرف عندئذٍ كما لو أنه تم تنويمك مغناطيسياً ، وقد طلب منك المنوم أن تفتح عينيك وتقرأ التالى ، ولكن تحت حالة تنويم عميقة . والآن ، لا بأس ، فلتشرع فى الأمر .

تخيل نفسك على خشبة (منصة) مسرح . إنك ممثل تتدرب على دور مهم . ما من أحد آخر يشاهدك عداى ، أنا كاتب ومخرج العرض . إننى أدريك . والآن فى المشهد الأول عليك أن تستدعى عاطفة الرغبة القوية . تذكر أحد الأوقات عندما شعرت برغبة قوية ... أحد الأوقات عندما شعرت بحافز قوى على إنجاز شيء ما . قد يكون هذا الشيء هو الفوز فى مباراة ، أو الحصول على أعلى درجة فى اختبار ما . شاهد نفسك بعين خيالك ، وانظر كيف تتصرف ، واستعد مشاعرك عندها . وأنصت للأصوات التى كانت تنبعث حينها . استغرق فى أجواء هذه الرغبة القوية .



والآن تخيل هذا الكتاب . تخيل نفسك تقرأ تلك الدروس ، وتتعلم تلك الدروس ، ثم ضع صورتك وأنت تدرس تلك الدروس فوق صورتك فى ذلك الوقت الذى كنت فيه تشعر برغبة قوية ، ودع تلك الأحاسيس تستقر لمدة دقيقة .

والآن حان وقت تدريك على المشهد التالى فى المسرحية . فى هذا المشهد ، تقوم باستحضار شعور يتسم بدرجة عالية من التوقع . هذا المشهد سهل ، وما عليك إلا أن تتذكر عشية أحد الأعياد عندما كنت طفلاً صغيراً ، وأنت تذوب شوقاً لارتداء الملابس الجديدة ، وتلقى العيديات والهدايا ، والخروج للنزهة . تخيل الألوان البراقة للملابس واللعب ، ولفافات الحلوى والهدايا ، وتذكر تلهفك على فتح الهدايا ... لتكتشف ما الذى تحتويه تلك اللفافات . تذكر كيف كنت لا تطيق صبراً وأنك تكاد تقفز فوق حاجز الزمن لتبلغ لحظة . تذكر عدم قدرتك على النعاس ليلة العيد ؛ لأن درجة التوقع أشد من اللازم . ابصر ، واستشعر ، واسمع كل ما تشمله أجواء تلك الليلة ، والآن دع تلك الأحاسيس تستقر لمدة دقيقة ...

والآن فوق الصورة العقلية لحالتك فى ذلك الحين وقوة التوقع التى لديك ضع صورتك وأنت تقرأ وتتعلم تلك الدروس . ركّب صورتك وأنت تقرأ هذا الكتاب فوق صورة ليلة العيد بينما تستشعر العواطف والمشاعر ذاتها .

والآن حان وقت التدرب على المشهد الأخير . فى هذا المشهد ، عليك أن تبدى ثقة تامة ، وهكذا فلتبدأ بإظهار ثقة مطلقة فى المخرج والمؤلف لمسرحيتك . توجه ببصرك نحو الجمهور ؛ ولكن ركز معى ، واستحضر ثقتك فى قدرتى على توجيهك ...

والآن مرة أخرى ، ضع هذه الصورة فوق صورتك وأنت تقرأ وتدرس تلك الدروس .

دع هذا الشعور بالثقة يملأ جوانحك .



والآن حان وقت اليقظة من حالة التنويم . تصورنى كمخرج مسرحيتك أقول لك : " ستكون متيقظاً تماماً عند العدد " ٣ " . سوف أعد من ١ إلى ٣ ، وبينما أفعل سوف تعود لحالة من اليقظة العقلية التامة . " ١ " إنك تستيقظ الآن . " ٢ " إنك تتصرف كما لو أنك تشعر بالانتعاش والاسترخاء ... " ٣ " إنك الآن متيقظ تمام اليقظة !

أتظن أن الأمر كان أسهل من أن يؤتى بأى نفع قيم ؟ سأقولها لك مرة أخرى : " إذا لم يكن الأمر سهلاً ، وإذا لم يكن بلا جهد يذكر . فإنك إذن لا تقوم به على النحو الصحيح ! " ولذلك فلتبتهج ! إن الوسائل التى سوف ألقنها لك فى هذا الكتاب سهلة ، وإذا بذلت جهداً فسوف تخفق .

هل تعتقد أنك كنت منوماً ؟ على الأغلب . لا تظن ذلك . ولكن لا تكن شديد اليقين من اعتقادك هذا . فإذا لم تكن منوماً حقاً . لما كنت مثلت هذا . يعتقد بعض الخبراء أن التنويم المغناطيسى ما هو إلا مجرد تمثيل .

ولإثبات أن التنويم مجرد تمثيل ، وعلى أحد البرامج التليفزيونية التى عرضت على محطة بى بى إس PBS ، طلب أحد العلماء من متطوع أن يتصرف كما لو كان منوماً مغناطيسياً ، ولم يفعل العالم أى شىء آخر . لم يقم بتواصل كهربى بالعين . ولا تحديق فى لهب الشمعة ، أو فى بندول متأرجح . واكتسى وجه المتطوع بنظرة وسيماء المنوم التقليدى . ظهر مسترخياً تمام الاسترخاء . رأسه مستريح على كتفه . وعيناه مغلقتان . ذراعاه ويداه متدليتان جانباً . قال العالم عندئذٍ : " إليك تفاحة لذيذة . يمكنك أن تتناولها بينما أتحدث إلى الضيف " الشىء الذى أعطاه العالم للمتطوع لم يكن تفاحة - بل كان بصلة أسبانية . وعلى الرغم من ذلك . فقد تناول المتطوع البصلة معتقداً أنها تفاحة لذيذة . لم يتم تنويم هذا المتطوع بأية وسيلة تقليدية . بل كان فقط يتصرف كما لو أنه تم تنويمه مغناطيسياً !



وهكذا . إذا تخيلت حقاً المشاهد التمثيلية ، فقد نومت مغناطيسياً . والأكثر أهمية أنك قد دخلت فى الحالة ألفا .

إن أحد المنومين المعتمدين يقر فى موقعه على شبكة المعلومات بأنك إذا ما أغلقت عينيك . وتخيلت نفسك تمشى عبر منزلك أو شقتك ، فاتحاً كل باب تمر به ، فإنك منوم أثناء هذا التخيل . إن التنويم المغناطيسى بهذا القدر من البساطة .





الدرس الثانى

الاختلافات بين العقل الباطن والعقل الواعى



الدرس الثانى



المقدمة

إنك لكى تتمكن من استخدام عقلك الباطن استخداماً فعالاً لابد لك من أن تتفهم طبيعته بشكل جيد . وكبداية ، عليك أن تكون واعياً بالاختلافات ما بين العقل الواعى ، والذى تعرفه معرفة لا بأس بها ، والعقل الباطن ، والذى لا تعرفه معرفة جيدة . وفيما يلى نعرض لهذه الاختلافات الجوهرية بأسلوب مبسط !

العقل

يعرف أغلبنا نظرية شقى المخ الأيمن والأيسر ، وللإيجاز ، فإن الجانب الأيسر من عقلك (ولمعظم الناس) مسئول عن عمليات الاستيعاب اللغوى ، والتفكير الخطى (المتتابع) ، وهو يتسم بالمنطقية ، فى حين أن الجانب الأيمن من عقلك حدسى وكلى الإدراك وليس جزئى الإدراك .

يعتقد بعض الخبراء أن فى هذه النظرية تبسيطاً مخلاً ، وأغلب الأبحاث التى قادت إلى هذه النظرية ، فى البداية على الأقل ، استقيت من حالات مرضى الصرع اللذين خضعوا لجراحات قطعت الاتصال بين شقى المخ الأيمن والأيسر لدواع طبية . فى حالة الأشخاص العاديين ، يكون هناك تواصل متبادل ذو شأن ما بين الشقين ، وفى حالات خاصة ،

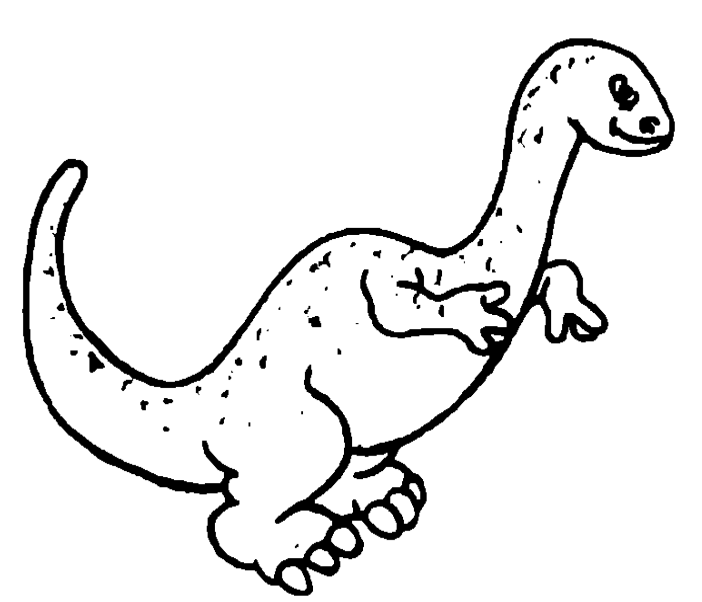


يمكن لأحد الجانبين أن يكتسب قدرات الجانب الآخر ، ولكننا لن نتبنى هذا النموذج فى كتابنا هذا .

سنولى اهتمامنا لـ " النموذج الثلاثى " للعقل الذى وضعه د. " بول ماكلين " ، رئيس مختبر أبحاث العقل والسلوك ، بالمركز القومى للصحة العقلية ، ويقوم النموذج الثلاثى على مراحل ثلاث للتطور ، " الزواحف " و " الثدييات " و " اللحاء " ، وتمثل كل مرحلة نمواً مختلفاً من العقلية يتواءم مع الاحتياجات التى ظهرت فى وقت ما ، وكل منها يعد كمبيوتر منفصلا له ذكاؤه الخاص ، ومنظوره ، وإحساسه بالزمن والفضاء ، وذاكرته . وفقاً لأغراضنا . فمن الملائم أن ندمج الجزءين الأولين ، اللذين هما الجزءان الأقدم حتى الآن (الجزءان الخاصان بالزواحف والثدييات) ونطلق عليهما معاً العقل الباطن .

الزواحف

تطورت المرحلة الأولى للعقل قبل ٢٥٠ مليون عام وتسمى " عقل الزواحف " . أو جزع المخ " the brain Stem " وقد توقفت عن التغير منذ ٢٥٠ مليون عام .



وبالتالى فإن عقل الزواحف بداخل الإنسان لا غنى عنه شأنه لدى جميع الزواحف . وهو عقل لا إرادى ، واندفاعى (لحظى) ، واضطرارى ؛ ويحتوى على استجابات مبرمجة تتسم بالقوة . وهذا



الجزء من العقل مهووس تماماً بالحفاظ على الذات . وهذا الهوس نافع للاحتراس من الأعداء . أو من أجل ما يناسب زماننا بدرجة أكبر ، الاحتراس من السيارات عند عبور الشارع . هذا الجزء من العقل لا يتعلم من التجارب والخبرات . إنه ينزع فقط إلى تكرار سلوكه المبرمج مراراً وتكراراً .

لقد نشأ عقل الزواحف للحفاظ على البقاء ، وللتحكم بالوظائف الأساسية التى لا غنى عنها من أجل الحياة . بما فى ذلك معدل خفقان القلب ، والتنفس ، والكر والفر ، والتغذية والتكاثر ، وليس لديه أية مشاعر .

الثدييات

نشأ عقل الثدييات قبل ٥٠ مليون عام تقريباً . إن عقل الثدييات موجود فى الإنسان أيضاً لا يختلف فى جوهره عن عقل جميع الثدييات . ويحتوى هذا الجزء من العقل على المشاعر والعواطف . وهو عقل لعوب ، وهو مصدر الرعاية الأمومية . تتعلق الثدييات بصغارها ؛ أما الزواحف فلا .

يزودنا الجزء الخاص بعقل الثدييات بالمشاعر نحو ما هو حقيقى وصحيح ومهم بالنسبة لنا ، لكنه يعجز عن نقل تلك المشاعر إلى العقل الواعى . والجدير بالذكر هنا أن العقل الباطن (١) هو مصدر المشاعر . وهو ما يحول المعلومات فى صورة مشاعر . (٢) يستخلص نظامه القيم جداً عبر التجربة ؛ بحيث تكون التجربة مصحوبة بالأثر العاطفى الخاص بها .



اللحاء



المرحلة الثالثة للتطور هى " اللحاء " . إنه الجزء الواعى من العقل ، ووفقاً لعالم النفس الشهير " كارل يونج " ، فإن عمر هذا الجزء نحو ٤٠ ألف سنة ، وأنه مازال يتطور ، لكن بعض الأبحاث الحديثة تؤكد أنه أقدم من ذلك ، وإحدى الميزات المهمة للعقل الواعى أنه لا يبدأ فى التكون قبل عمر الثالثة ، ولا ينتهى تطوره التام قبل العشرين عاماً تقريباً ، وتتنوع تلك الأعمار بين الأفراد .

وهذا التطور المتأخر هو السبب فى أننا نتأثر بالكثير جداً من البرامج السلبية ، وغير البناءة فى عقولنا الباطنة ؛ فعندما يتطور الجزء العاطفى من عقولنا فى الأعوام الأولى لأعمارنا ، لا يكون لدينا عقل واعٍ رشيد ناضج لكى نصفى البرامج السلبية ، وننتقى الإيجابية فقط التى نُحتاج إليها كبالغين . ومما يزيد الطين بلة ، أننا لا ندرك أغلب تلك البرامج الآن ؛ لأنها قد تطورت فى عمر مبكر ، ولا نمتلك ذاكرة واعية بها .

وعلى نقيض العقل الباطن الذى يطور نظام القيم الخاص به من خلال العواطف ، فإن العقل الواعى يطور نظام القيم الخاص به من خلال التأويل العقلى للخبرات والتجارب .

ونظراً لتلك الاختلافات الهائلة ، " ... فإن العقول الثلاثة غالباً ما تتعارض وتتصارع " .[1]

وقد قدم " كن كيز " ، المؤلف والمحاضر ، الأمر على خير وجه بقوله : " بالرغم من أن اللحاء الدماغى الخاص بنا لديه قدرة استيعاب وتشغيل بما

---

[1] *The Brain*, Time-life Books



يتفوق على قدرة أكثر أجهزة الكمبيوتر تطوراً . ولكن بكل أسف فإن المخ الجديد غير موصول بالمخ القديم بالتغذية الارتجاعية الناتجة عن المراقبة . ودوائر التحكم التى نحتاج إليها من أجل الوصول إلى الأداء المثالى . وعلى هذا ، فإن العقل الجديد ، أى العقل الواعى سوف يحلل المشكلات . ويتوصل إلى حلول منطقية ، غالباً بدون أوهن فكرة عما يجرى بالمخ القديم ، أى العقل الباطن . والمحكوم بمشاعر غير منطقية ... وهذا هو جوهر مشكلتنا . إن التواصل الضعيف ما بين المخين القديم والجديد يؤدى إلى مشكلات فى الحياة اليومية ؛ فعلى سبيل المثال ، يستطيع المخ القديم أن يقاطع أنظمة التحكم الخاصة بالتفكير العقلى ، ويندفع فى عواطف شديدة البأس ، تلك العواطف التى تم اختزانها فى اللاوعى على مدار عشرات السنين .. صانعاً فى الغالب قلاعاً وجبالاً من لا شيء . يعمل المخ الجديد فى الزمن الحاضر ، ويدرك بأن للشخص قوة وقدرة وجدارة واستحقاقاً ، ومع ذلك فإن العقل الباطن يواصل تحفيز استجابات من القصور والضعف وانعدام الملاءمة على تحديات الحياة اعتماداً على برمجة الطفولة السلبية " [٢] .

الحجم

يقدر إجمالى حجم العقل الباطن بنحو ٩٢٪ من العقل ككل ، ويشغل العقل الواعى مساحة ٨٪ المتبقية . وبالتالى فإن العقل الواعى ما هو إلا شيء ضئيل مقارنة بالعقل الباطن .

[٢] Science of Mind Magazine, مايو ، ١٩٩٦



الرؤية

يـرى العقـل الـواعى بـالعينين . يـستقبل الخـبرات الخارجيـة التـى تـستوعب داخـل عقولنـا ، وهـو عقلـك الـواعى الـذى يـرى هـذه الـصفحة المطبوعة الآن .

وعلـى الجانـب الآخـر ، فـإن العقـل البـاطن لا اتـصال لـه بالعـالم الخارجى ؛ فهو أعمى ، فالعقل البـاطن لا يـرى إلا بقـدر مـا يـرى جهـاز الكمبيـوتر ، وتبعـاً لـذلك ، فـإن العقـل البـاطن لا يـدرك الفـارق مـا بـين الحقيقى والمتخيل أو المتوهم .

هـذه الجملـة الأخـيرة تنطـوى علـى أهميـة ، وسـوف تتكـرر المـرة تلـو الأخرى ، وهذا الأمر ليس مبنياً على التخمين أو الظن ؛ فقد حسمه علمـاء النفس فى تجاربهم العملية .

يعتمد العقل الباطن على المـدخلات الحـسية ، غـير أنـه يـستجيب إلى الواقـع والخيـال الاسـتجابة نفـسها ؛ فعلـى سـبيل المثـال عنـدما تحلـم بوحش ، فإن حسك يستجيب كما لو كان الوحش حقيقيـاً . وآليـة " الكـر أو الفـر " بـداخلك تنـتفض للعمـل ، وينطلـق الآدرينـالين فـى عروقـك وأوردتك . يستجيب جـسدك بـالتعرق ، وارتفـاع ضـربات القلـب ، إلخ ، وفى الواقع ، فإنه ما من وحش هناك ، وما من تهديد حقيقى .

التواصل

أغلب الأفكار فى العقل الـواعى تنتقـل عـن طريـق صـوت داخلـى . أو صوت خارجى . أغلبها ، وليس كلها مع ذلك ، وأغلـب عمليـات الـتفكير تستخدم صوتاً ، والصوت يستخدم كلمات . يتواصل العقل الواعى بتوجيـه مسبق بالكلمات ، وهـذا أحـد أسـباب أهميـة الحـصيلة اللغويـة الهائلـة ؛ فالكلمات هى أدوات التفكير .



حصيلة العقل الباطن اللغوية محدودة ، ولا تتداول عملة الكلمات . وأغلب الناس لا يحلمون بكلمات . يتواصل العقل الباطن بتوجيه مسبق بالصور والمشاعر ؛ فمثلاً فقد تقول (من خلال عقلك الواعى) : " إننى خائف ، لكن لا أدرى لذلك سبباً " ، فى حين أن عقلك الباطن قد ينتج حلماً فيه وحش يطاردك .

الوظائف

يتحكم العقل الواعى بالوظائف الإرادية . فمثلاً ، يمكننى إرادياً أن أرفع ذراعى أو أخفضها . يمكننى أن أسير إلى هنا أو هناك ؛ فتلك أعمال وأفعال واعية .

والعامل الحاسم هو أن العقل الواعى لا يمكنه إلا القيام بشىء واحد فى كل مرة . لا يمكنه القيام بأمرين فى الحين نفسه ، قد يزعم شخصٌ ما أن بوسعه القراءة ومشاهدة التلفاز فى الوقت نفسه . وإذا كنت مدركاً حقاً لما تقوم به فى كل لحظة بلحظتها ، فسوف تجد أنك ، إما تقرأ ، وإما تشاهد التلفاز ؛ فالقيام بأمرين يتطلب منك الانتقال بسرعة شديدة من هذا إلى ذاك ومن الخلف إلى الأمام .

تذكر المرة الأولى التى حاولت فيها أن تدق بيدك على قمة رأسك ، وفى الحين نفسه ، تحك معدتك باتجاه عقارب الساعة . ليس بوسعك القيام بهذا مباشرة ؛ ليس قبل أن تقوم بتحويل إحدى المهمتين تحويلاً سريعاً جداً إلى عقلك الباطن . ثم يصير الأمر سهلاً . ثم عندما يطلب منك أن تعكس المهمتين ؛ بحيث تحك قمة رأسك ، وتربت على معدتك ، يعود الأمر لصعوبته الأولى . قد يقتضى الأمر ثوانى معدودة لتتعلم مهمة واحدة ، وتكلف بها عقلك الباطن ، وفى أى حالة ، فإن القيام بالمهمتين فى الوقت نفسه يصير سهلاً من جديد .



في مقال صدر حديثاً بصحيفة النيويورك تايمز توصلت دراسة علمية إلى أن الأشخاص لا يمكنهم ، بصورة واعية ، أن يقودوا السيارة ، وأن يتحدثوا فى هواتفهم المحمولة فى الوقت نفسه . وبتعبير آخر ، فإنك تقوم بشيء واحد ، أو بآخر على المستوى الواعى ، ولكن ليس بشكل متزامن . عن طريق استخدام صور الرنين المغناطيسى للنشاط العقلى ، تبين العلماء أن هناك مقداراً محدداً من المساحة من أجل المهام التى تتطلب انتباهاً ، وقد علق أحد العلماء على ذلك قائلاً بأنه عندما يكون المرء راغباً بصدق فى الاستماع لشخص ما على الهاتف ، فإنه يغلق عينيه .

وقد صرحت مُقالة أخرى فى إحدى الصحف بأن إحدى الأمهات كانت مستغرقة فى محادثة على الهاتف المحمول نزلت من الحافلة دون أن تأخذ وليدها البالغ أربعة شهور من العمر .

وسوف تثبت تجربة بسيطة أن عقلك الواعى لا يمكنه سوى أن يقوم بشيء واحد فقط فى المرة الواحدة . التقط شيئاً خفيفاً كالقلم مثلاً . اجعل نفسك تسقطه . سهل ! لكى تسقط القلم فقد اتخذت قراراً واعياً عندما أسقطته ، والآن أمسك بالقلم ، واستمر فى أن تقول لنفسك : " يمكننى أن أسقطه ؛ يمكننى أن أسقطه ... " وهكذا . إذا ركزت فعلاً على فكرة واحدة ، فكرة أنك تستطيع إسقاط القلم ، فعلى هذا لا تستطيع اتخاذ قرار موعد إسقاط القلم ، وعندئذٍ لا يمكنك إسقاطه . على المستوى الواعى لا يمكنك أن تفكر " يمكننى أن أسقط القلم ... " وأن تفكر فى الوقت نفسه على المستوى الواعى : " الآن ، سوف أسقط القلم " .

تذكر الوقت الذى تعلمت فيه قيادة السيارات . كثيرون منا تعلموا ذلك فى سيارة لها عصا تحويل . وقد كان الدرس الأول كالتالى . تدير مفتاح التشغيل . تنطلق السيارة لكن المحرك يتوقف ؛ لأننا قد نسينا أن نضع الموتور فى حالة حيادية ، وتشغل السيارة من جديد ؛ لكنها تتوقف من جديد ؛ لأنك لم تعط المحرك المزيد من البنزين . كنت تفكر فى أن تدير المفتاح ، فتشغل السيارة مرة أخرى ، وتعطيها بعض البنزين . تحول



المحرك لتسمع صوت احتكاك وحسب . لقد نسيت أن تدفع القبضة . والآن لقد دفعت البدال لأسفل ، ونقلت إلى محول السرعات الأول . تدفع البدال فيتوقف المحرك . لم تتذكر أن تعطيه المزيد من البنزين . أخيرا تتحرك السيارة ، ويصيح بك والداك . " انتبه ! " ، لم تكن تقوم بتوجيه الحركة بل كنت تفكر فى تحويل السرعات .

إن تعلم قيادة السيارة هو مثال جيد لمدى الصعوبة التى تقابل العقل الواعى عندما يقوم بالعديد من الأشياء فى الوقت نفسه ، وعلى الرغم من ذلك ، وبعد أن تفوض وظيفة بعد أخرى إلى العقل الباطن ، تتحول القيادة إلى نشاط سهل ـ فلم تعد تتطلب جهداً واعياً .

وضرب كرة الجولف هو مثال آخر . عندما تتعلم ذلك ، يكون هناك أشياء أكثر من اللازم مما لا يتسع لها عقلك أثناء أرجحة العصا . إن أرجحة المبتدئ لعصاه خرقاء ، وغالباً مضحكة . وبعد أن تحول كل خطوة إلى عقلك الباطن ، لا تصير مضطراً للتفكير بشأن الأرجحة على الإطلاق . فى حقيقة الأمر ، فإن التفكير فى أرجحة العصا عند الضرب (وهو نشاط عقلى واع) يقاطع الفعل ويعوقه .

وعلى النقيض ، فإن العقل الباطن يمكنه الاضطلاع بملايين ملايين الوظائف فى الوقت نفسه ؛ فنحن لا نحتاج لأن نفكر تفكيراً واعياً حتى نتنفس ، وحتى نتعرق فى الحر ، وحتى نهضم طعامنا ، أو نقاوم الأجسام الغريبة ، أو نفرز الأنسولين ، وإلى آخره . سوف تتم مناقشة هذا الموضوع مرة أخرى فى الدرس التالى عندما نستكشف العقل الباطن باعتباره جهازا آلياً .

يقوم عقلك الباطن بالتواصل المستمر مع كل خلية من خلايا جسدك ، والخلايا ، بدورها ، تتواصل مع عقلك الباطن ، وحتى تطلع على المزيد حول هذا الموضوع الساحر يمكنك أن تقرأ كتاب Molecules Of Emotion للدكتورة " كانديس بيرت " ، وهى رائدة من رواد علم المناعة النفسية والعصبية والذى يعد مجالاً حديثاً من مجالات الطب .



العملية الإدراكية

إن العقل الواعى منطقى ، ولديه القدرة على التفكير المجرد ، والفهم ، والانتقاد ، والتحليل ، وإطلاق الأحكام ، والاختبار ، والانتقاء ، والتمييز ، والتخطيط ، والابتكار والتأليف ، واللجوء إلى رؤية ما مضى ، وتخيل ما قد يحدث ، كما يستخدم التفكير الاستنباطى والتفكير الاستدلالى .

يقوم العقل الواعى ، فى الجانب الأكبر من مهامه ، بترشيح وتنقية الأثر الخاص بالدخلات المنقولة إلى العقل الباطن . كل شىء يدخل إلى العقل الباطن ، غير أن العقل الواعى يمكنه أن يؤثر على الانطباع ، أو الطاقة التى له على العقل الباطن ، وكما أشرنا سالفاً ، لا يبدأ العقل الواعى فى التطور قبل سن الثالثة ، ولا يبلغ تمام التطور قبل سن العشرين تقريباً ، ولا يكون لدينا هذا المرشح أو المصفاة خلال الأعوام الأولى المبكرة والحاسمة ، وبالتالى ، يكون لديك الكثير من الهراء فى عقلك الباطن ، والذى يكون غير بنّاء أو مساعدٍ بالنسبة لصحتك ، وسلام عقلك ، وإنتاجيتك .

وعلى العكس فإن العقل الباطن لا يعرف المنطق ؛ إنه العقل فى حالته الشعورية . إنه منبع الحب ، والكراهية ، والأسى ، والخوف ، والغيرة ، والحزن ، والغضب ، والبهجة ، والرغبة ، إلى آخره . حين تقول : " إننى أشعر ... " فإن مصدر ما تشعر به هو عقلك الباطن ، فلتتذكر مثالاً فى الحالة القصوى ، من قبيل نوبة الغضب العارم . حين يعرب المرء عن حالة غضب عميق يبدى انفعالاً قوياً ، أو قوة فائقة ، وهو غير منطقى بالمرة ، ولديه تركيز أو وعى ضعيف جداً بشأن ما قد يحدث فى أعقاب غضبه .

يفهم العقل الباطن فهماً استقرائياً ، من الخاص إلى العام ، فإذا أخبرته بأنك أخرق فسيجد طريقة لك حتى تقوم بشىء أخرق . استخدام التفكير



الاستقرائى ليس منطقياً . أما العقل الواعى فيفكر بكلمات موضوعية . والموضوعية فى كلمة " أم " تعنى أنثى والدة . وعلى الجانب الآخر ، فإن العقل الباطن ذاتى . ويُحمل الكلمات بمضامين وإيحاءات . فحين تسمع كلمة " أم " فإن جميع أنواع المشاعر تثار بداخلك . وتنبع تلك المشاعر من العقل الباطن .

الإرادة ، القوة ، وقوة الإرادة

لدى العقل الواعى إحساس بالإدراك . إنه يتعرف على الأشخاص ، والأماكن ، والظروف ، والأشياء . العقل الواعى يعرف أنه يعرف . إنه يحتوى على المعرفة بأننا أنفسنا ، وبأننا موجودون هنا .

وعلى نحو مهم يحتوى العقل الواعى على الإرادة ، والإرادة هى قدرة العقل الواعى على المبادرة ، وتوجيه فكرة أو فعل . الإرادة تزود تفكيرك بالاتجاه . يتمتع البشر بإرادة حرة .

ولكن مهلاً ؛ فالعقل الباطن هو من يمتلك القوة ! ورد فى مقال بصحيفة Psychology Today فى عدد أغسطس ١٩٧٤ ما يلى : " ... لقد اكتشفنا أن العقل مصدر طاقة كهربائية ، أى يمكنه إنتاج طاقة لها نفس قوة الطاقة الكهربائية " إن عقلك ينتج حوالى ٢٥ وات من الطاقة . يحول العقل الباطن هذه الطاقة إلى محفزات ، وبواعث ، ودفعات ، وخلجات عصبية ، إلى آخره .

هذه الطاقة الموجودة بداخل العقل الباطن لا تنفد ولا تنتهى . ويعمل عقلك على مدار الأربع والعشرين ساعة ، طوال حياتك .

الأمر المدهش بشأن استخدام العقل الباطن هو أنه لا يقتضى جهداً يذكر . فما من جهد واعٍ مطلوب لاستخدام عقلك الباطن ؛ فالجهد الواعى لا يقوم إلا بتعويق العقل الباطن ، بصرف النظر عن مقدار النوايا الحسنة .

القيام بشئ ما اعتماداً على العقل الواعى يستلزم جهداً . هل تذكر كم كان تعلم شئ جديد للمرة الأولى يستلزم جهداً ؟ فمثلاً ، يحتاج الأمر



لبرهة من الوقت لتعلم عقد رباط الحذاء . يكون الأمر معقداً فى المرة الأولى أو المرتين الأوليين . تخيل لو أنه كان عليك أن تكتب كل الخطوات بوضوح يكفى ؛ بحيث يمكن لمن لم ير فى حياته ربطة من قبل أنه يصنع واحدة .

ما إن تتحول ربط العقدة إلى عادة ـ أو بتعبير آخر يتم تكليف العقل الباطن بها ـ تصير سهلة ، بل سهلة للغاية ، لا يكون عليك أن تفكر بشأنها عندما تقوم بذلك . وفى حقيقة الأمر ، فإنك غالباً لا تتذكر حتى ربط العقدة فى حذائك ؛ لأنك قمت بذلك بصورة لا واعية .

فى مقابلة تليفزيونية ، أدلى بطل من أبطال الوثب الطويل بعد أن حقق رقماً قياسياً جديداً بتصريح قائلاً : " إننى لا أتذكر وثبتى التى حققت رقماً قياسياً ، ولكنى كنت أعرف عندما بدأت أقفز أننى سأنجح " إنه لا يتذكر لأنه كان يثب بشكل غير واع . لقد سمح لعقله الباطن بالإمساك بالزمام . بمقدور العقل الباطن أن يقوم بجميع العمليات دون جهد ذهنى ، أما لو كان قد وثب مستخدماً عقله الواعى ، فسيتطلب ذلك جهداً ، ولما كان قد اقترب حتى مما أنجزه .

أفضل الكتب حول هذا الموضوع هو *The Inner Game of Tennis* بقلم " تيموثى جالوى " . ولا تجزع من العنوان إذا لم تكن لاعباً للتنس ؛ ما عليك إلا أن تتجاوز عقلياً كلمة " التنس " التى قرأتها ، وأن تضع مكانها أى كلمة أخرى تريدها . يصف المؤلف " جالوى " فى فصاحة كيف أن العقل الباطن لا يستطيع أن يضطلع بمهمة بقدر صعوبة ضرب كرة التنس (أو قيادة سيارة أو ضرب كرة الجولف) على ما يرام . فى حين ، أن بمقدور العقل الباطن الاضطلاع بمهمة صعبة ، والقيام بها دون جهد . وببراعة تامة حينما لا يتعرض للمقاطعة من قبل العقل الواعى . هذه هى الحيلة ـ إبقاء العقل الواعى خارج المضمار .



وهكذا . فلدى العقل الواعي الإرادة . ولدى العقل الباطن القوة . عندما يصير كل من العقل الواعي والعقل الباطن في حالة تناغم . تحوز أنت قوة الإرادة . وتصير " موحد العقل " .

أما إذا دخل العقل الواعي والعقل الباطن في حالة صراع ، فما من قوة إرادة هناك . وتكون " مشوش العقل " فليس بمقدور عقلك الواعي أن يسيطر سيطرة مباشرة على عقلك الباطن ، ويرغم " إرادته " على القيام بشيء ما .

لقي " إيميل كويي "[*] (١٨٥٧ ـ ١٩٢٦) نجاحاً هائلاً في أوربا في علاج مجموعة متنوعة من الأمراض ، ولقد آمن بفاعلية ترديد عبارة مؤكدة (يكون هذا الترديد أقرب إلى الإعادة والزيادة بسرعة ، ودون وعي بحيث يصاب العقل الواعي بالملل ، ولا يبدى اهتماماً) حتى تتعمق تلك العبارة في داخل العقل الباطن ويتقبلها تقبلاً تاماً .

قال كويي : " إنه عندما يتصارع الإرادة والخيال دائماً ما يفوز الخيال " . ولنعبر عن الأمر بطريقة أخرى ، ولنقل إنه عندما يتصارع كل من العقل الواعي والعقل الباطن فإن العقل الباطن هو الفائز على الدوام ، وهو يفوز لأنه يحوز على القوة (تحت يده القوة الكهربائية والكيميائية) ، ولأنه أضخم حجماً .

عندما يرغم رجل بدين إرادته على الخضوع لحمية غذائية ، وإذا لم يغير من رغبته الباطنة في الأكل لحد التخمة ، فسوف يفوز عقله الباطن في نهاية المطاف . وسوف يود مرة أخرى أن يستعيد الوزن الذى فقده ، وقد يرغم إرادته على ألا يأكل تلك الحلوى اللذيذة . غير أن الحافز النابع من عقله الباطن سوف تكون له الغلبة ، فسوف يأكل الحلوى ولسوف يأكلها بلا جهد يُذكر .

---

[*] من الممكن العثور على معلومات عن إيميل كويي على شبكة المعلومات . وفي الكتاب الذى أصدرته دار بروكس . تحت حرف (٨) في قائمة الإصدارات .



مهمتـك إذن أن تـدرك كيـف يعمـل عقلـك البـاطن . وأن تـستخدمه لصالحك . لدى العقل الباطن من القوة ما يخول لـه الهيمنـة . لكنـه لـيس بنفس درجة ذكاء عقلك الـواعى . وسـوف تـتعلم كيـف تجعـل منـه جنيـاً يعمل كخادم شخصى لديك . وليس كسيد عليك .

الذاكرة

للعقل الـواعى ذاكـرة محـدودة . ومعظمهـا قـصيرة المـدى . أمـا العقـل الباطن . وعلى النقيض التام . لديـه ذاكـرة غـير محـدودة النطـاق . لعلـك تعتقد أنها لا تبدو كذلك بالنسبة لك . حسنًا . الأمـر صـحيح . لـديك مـا يكفى من ذاكرة لاحتواء شئ قد مررت به فـى حياتـك . لكـن مـا يعتـوره الخطأ هو قدرتك على الاستدعاء .

التحكم

حين ينشب الصراع ما بين عقلك الواعى وعقلك الباطن فإن الفـوز يكـون مـن نـصيب عقلـك البـاطن . هـذا إذا لم تكـن تعـرف كيـف تـتحكم بـه . ولسوف تتعلم كيف تؤثر على عقلك الباطن . وكيف تتحكم فيـه بحيـث لا يتحكم هو فيك . سـوف تتخـذ منـه خادمـاً مطيعـاً مثـل جنـى المـصباح ! وسوف يكون عقلك الواعى هـو الـسيد الـذى يـأمر فيطـاع . ويكـون عقلـك الباطن هو الجنى خادم المصباح .

بوسع العقل الواعى أن يحفز العقـل البـاطن نحـو الفعـل والحركـة . أو نحو تغيير العادات . وقلب أنماط التفكير الـسلبى إلى عكـسها . وتحـسين الصحة البدنية والنفسية . ويمكن لعقلنا الباطن أيضًا أن يؤثر علـى وظائفنـا اللاإرادية .



قبل عدة عقود ، كان الاعتقاد السائد فى العالم الغربى أن التحكم بالوظائف اللاإرادية أمر مستحيل ، لكن العالم الغربى يدرك الآن أن التحكم بالوظائف اللاإرادية من قبيل ضغط الدم ، ومعدل خفقان القلب ، والدورة الدموية فى منطقة بعينها من أجسادنا ـ أمر ممكن .

ويوجز الجدول التالى الاختلافات ما بين العقل الباطن والعقل الواعى :

مقارنة العقل الواعى بالعقل الباطن

وجه المقارنة	العقل الواعى	العقل الباطن
العمر	جديد	قديم
الحجم	صغير	كبير
الرؤية	بصير	أعمى
التواصل	بالكلمات	بالصور والمشاعر
عملية الإدراك	منطقية	غير منطقية
النضج	ناضج	غير ناضج
الزمن	ماضى ، حاضر ، مستقبل	حاضر
القوة والإرادة	إرادة	قوة
الوظائف	إرادية	لا إرادية
الوظائف فى الوقت الواحد	واحدة	ملايين الملايين
الذاكرة	محدودة	لا نهائية
التحكم	سيد العقل الباطن	الجسد والسلوك الجنى الخادم



الدخول فى الحالة ألفا

يمكنك أن تقود عقلك إلى الحالة ألفا عن طريق الجلوس فى مقعد مريح ، وأن تستمع إلى عبارات روتينية باعثة على الاسترخاء يقرؤها عليك شخص آخر ، أو مُسجلة على جهاز تسجيل . وغالباً ما تستغرق قراءة هذه العبارات حوالى عشر دقائق .

سوف ترغب فى الدخول إلى الحالة ألفا مرات عديدة كل يوم لكى تعطى التعليمات لخادمك الجنى . لن يكون أمراً عملياً أن تعتمد على شخص آخر ليقرأ عبارات الاسترخاء ، أو أن تدير الأسطوانة المسجلة كلما أردت الدخول إلى الحالة ألفا . ما عليك إلا أن تكيف نفسك عن طريق التنفس بعمق ، وأن تعد من ثلاثة إلى واحد ، ولتردد على نفسك كلمة " ألفا " ولتكن بداخل الحالة ألفا . الأمر بهذه السرعة وهذه البساطة ـ وبعدها ستكون متهيئًا . ستجد تمارين الاستعداد والتهيئة تلك فى نهاية كل درس .

والدخول فى الحالة ألفا ليس أمرًا عسيرًا . فكل ما يلزم هو مجرد تمارين قليلة وهناك بعض الأشخاص يمكنهم تهيئة أنفسهم فى جلسات قليلة ، ولكن هناك أشخاص آخرون يلزمهم وقت أطول . إن إغماض العينين والاسترخاء من شأنه أن يستحضر الحالة ألفا . وبمجرد أن تدخل إلى الحالة ألفا مرة واحدة يمكنك تهيئة نفسك للعودة إلى هذه الحالة بسرعة فى أى وقت تشاء .

الاسترخاء الذاتى العميق

إن تمارين التهيئة الموجودة فى تلك الدروس مشابهة لإجراءات تُسمى بأسماء مختلفة . أكثر هذه الأسماء شيوعاً هو التنويم الذاتى ، وأفضل أن نطلق عليها اسماً آخر لأن كلمة " التنويم المغناطيسى "



لها إيحاءات سلبية ، فالتنويم المغناطيسى غالباً ما ارتبط بالتحكم العقلى ، أو تحول أحدهم إلى أضحوكة أمام جمهور من المشاهدين . هذا بكل أسف . لكن قبل كل شىء ، فما من أحد يعلم طبيعة التنويم المغناطيسى حقاً . وقد عرض " كريسكن " ، العالم المعروف والمتخصص فى العقل البشرى (والذى يرفض أن يسمى منوماً مغناطيسياً) مائة ألف دولار لأى شخص يمكنه أن يثبت إثباتاً قاطعاً وجود ما يسمى بـ " غشية التنويم المغناطيسى " ، ولم يظهر أى شخص يطالب بالمبلغ مطلقاً . لم يضع كريسكن أى شخص قط فى حالة الغشية رغم نجاحه الباهر فى زرع الإيحاءات فى العقل الباطن .

فى كتاب *The Psychology of Mind-Body Healing* بقلم " أرنست روسى " ، والصادر عام ١٩٩٣ ، يقول المؤلف : " منذ بزوغ التنويم المغناطيسى قبل أكثر من ٢٠٠ عام كان من المستحيل العثور على اتفاق عام بين المتخصصين والمحترفين حول ماهية التنويم المغناطيسى على وجه التحديد ، فما من تعريف أو اختبار تجريبى جاء ليوضح بدقة ما إذا كان هناك بالفعل ما يسمى بالحالة التنويمية حقاً أم لا ! " يزعم بعض الخبراء أنه ما من شىء يسمى غشية التنويم المغناطيسى أو الحالة التنويمية .

فدعنا لا ننشغل بما يُسمى هذا الأسلوب . وتسمية " حالة ألفا الذاتية " (لقد اخترعت تلك التسمية) ستكون وصفاً جيداً . لكنها سوف تكون مبهمة وغير مفهومة لغالبية الناس . تلك التمارين ببساطة هى طرق الدخول إلى حالة ألفا ، حيث يمكنك أن تزرع الإيحاءات فى عقلك الباطن .

ثمة منفعة إضافية سوف تحصل عليها عندما تمارس استرخاء عميقاً وهى أنك سوف تحصل على نوم أفضل ، ولقد ثبت أن النوم الأفضل يحسن من حالة الصحة ، والذاكرة ، والحالة المزاجية . العديد من الناس الذين يمارسون الاسترخاء العميق يجدون أنفسهم يكتفون بوقت أقل من النوم .



إجراء

إن هذا التمرين لا ينطوى على أى أفعال سحرية . ويمكن إجراؤه بعدد لا محدود من الطرق . يمكنك أن تبدأ مثلاً بإرخاء العضلات من القدم إلى الرأس أو بالعكس . أى إجراء يحقق لك الاسترخاء هو شيء جيد ؛ فالهدف هو أن تسترخي بحيث يغيب عقلك الواعى ، ويتخلى عن هيمنته وتحكمه ، ويغرق فى الخلفية ، وفى الحين نفسه ، تدفع عقلك الباطن ليصعد إلى السطح . ما إن تصير فى الحالة ألفا ، حتى يمكنك عندها أن تستخدم عقلك الباطن حتى يسترخي جسدك بدرجة أكثر ؛ مما يمكنك تحقيقه فى حالة البيتا باستخدام عقلك الواعى .

يمكنك أن تجعل شخصاً ما يقرأ عليك نص الاسترخاء ، أو يمكنك تسجيله ثم تشغيله . متوفر أيضاً أسطوانات تحتوى على هذا النص[1] .

تقدم بعض كتب المساعدة الذاتية اختبارات من أجل تحديد ما إذا كنت حقاً فى حالة يقظة أم لا . لا تختبر نفسك . لا تتشكك من وجودك فى الحالة ألفا ، فإذا أخفقت فى الاختبار لأى سبب ، حتى ولو لمرة واحدة ، فيمكن لهذا الإخفاق أن يدمر ثقتك . ما عليك إلا أن تتصرف كما لو أنك تعرف أنك ستنجح ولسوف تنجح . تحل بالتوجه النفسى الصحيح . توقع أن تسترخى ، وادخل إلى الحالة ألفا . كن واثقاً .

فقط اطمئن واهدأ . لا تستخدم أياً من أنشطة العقل الواعى ، وعلى وجه الخصوص ، الحكم على العبارات التى تستخدمها ، الحكم بشأن ما إذا كنت بداخل الحالة ألفا أم لا ، إلى آخره .

---

[1] يمكن شراء أسطوانه تحتوى على هذا النص من موقع WWW.THEGENIEWITHIN.NET. وللمزيد من المعلومات راسلنا على البريد الإلكترونى THEGENIEWITHIN@ADELPHIA.NET أو راسلنا على البريد العادى THEGENIEWITHIN, 1844 FUERTE STREET, FALLBROOK,CA92028 .



استخدم أنشطة العقل الباطن ، وعلى وجه الخصوص ، التخيل البصرى ، أو أحلام اليقظة ، وابق فى اللحظة الحاضرة . لا تفكر فى شيء ما حدث بالأمس أو حتى حدث منذ عشر دقائق . لا تفكر فى شيء قد يحدث بعد عشر دقائق من الآن ، فلتحتفظ بعقلك مركزاً على الآن .

ثمة وسائل سمعية متوفرة لمساعدة عقلك الباطن على الدخول فى الحالة ألفا . وأفضل شيء متوفر ، من وجهة نظرى ، هو ببساطة الصوت الإيقاعى المنضبط بوتيرة ١٠ د ث (متوسط الألفا) أو بوتيرة ٥ د ث (متوسط الزيتا) استخدم هذا الأسلوب عن طريق " مؤسسة سيلفا انترناشيونال ، وإل باسو ، تى إكس TX " ، فى دورات تدريبية تم تعليمها فى أرجاء العالم . هناك بعض التسجيلات الموسيقية والصوتية نافعة ، تتضمن الأمثلة أعمال " موتسارت " المختارة* ، والأصوات الأولية التى يؤلفها " جيفرى تومبسون " [١] .

فيما يلى العبارات المهمة التى سوف تُقدم لك بالقرب من نهاية النص ، عليك أن تعرف ما الذى تتكيف معه وتتهيأ له .

- المشوشات لا تزيدنى إلا استغراقًا فى حالة ألفا بدرجة أعمق .
- كل مرة أدخل فيها إلى الحالة ألفا أذهب إلى مدى أعمق فأعمق .
- كل مرة أدخل فيها إلى الحالة ألفا ، أصل إليها بصورة أسرع فأسرع .
- كل مرة أدخل فيها إلى الحالة ألفا ، تصير العملية أسهل فأسهل .
- يقبل عقلى الباطن الإيحاءات الإيجابية والصحية فقط .

---

* أسطوانات تأثير موتسارت ، مختارات جمعها دون كامبل ، مؤلف تأثير موتسارت .

[١] The Egg of Time , Child of Dream California Institute for Human Science



- فى كل مرة تلمس فيها إبهامك بسبابتك تتذكر أن تسترخى أو تظل رابط الجأش .

كما أن هناك إيحاء فى كل مرة تقول فيها أو تفكر فيها بعبارة : " ٠٠٠٣ ٠٠٠٢ ٠٠٠١ ألفا " ، سوف تعود إلى الحالة ألفا . وبعد تدريب كاف ، لن تكون محتاجاً للمرور خلال روتين الاسترخاء لمدة الدقائق العشر حتى تصل إلى الحالة ألفا . سوف تقول لنفسك ببساطة ٠٠٠٣ ٠٠٠٢ ٠٠٠١ ألفا " وسوف تكون هناك .

المقصود من هذا التمرين هو الدخول إلى الحالة ألفا مع الاحتفاظ بالإدراك ، وهذا مفيد ، على سبيل المثال فى الأوقات التى تريد أن تكون فيها مبتكراً ، كفؤاً فى الرياضيات ، تدرس استعداداً لامتحان ، أو تخوض امتحاناً ، إلى آخره .

الخطوات المثالية للحالة ألفا - الاسترخاء التدريجى

انظر إلى أعلى بزاوية مقدارها ٢٠ درجة ، وحدق فى نقطة ما . إن رفع عينيك يساعد على التوصل إلى الحالة ألفا ، والآن أغلق عينيك ، وانصت إلى صوتى .

فى هذه اللحظة ، إنك ترغب فى الإحساس بشعور من الاسترخاء العميق ... إنك ترغب فى أن تكون أكثر استرخاء مما كنت من قبل أبداً . الاسترخاء العميق شيء صحى ... إنه يسمح لجسدك أن ينتعش ويعالج نفسه ... الاسترخاء العميق يسمح لعقلك بأن ينعش نفسه بنفسه .

إنك تتنفس تنفساً عميقاً وبطيئاً ... بطيئاً جداً .

الاسترخاء أمر سهل ... كل ما عليك القيام به هو أن تطمئن ، وتتخلى عن همومك ، فقط اطمئن ، فقط دع جسدك يتخدر ... ودع عضلاتك تسترخ .



عن طريق الاسترخاء العميق سوف تصل إلى الإحساس بالثقل والدفء . دفء حميم ... وسكون .. وابتهاج ومسرة . إنك تشعر أنك أثقل الآن . إنك تطمئن وتسترخى .

تخيل كرة من النور الأبيض الدافئ . فقط انظر إليها وهى تمنحك إحساساً ساراً ودافئاً . تخيل كرة النور الأبيض هذه تدخل إلى جسدك من قدميك . ما إن يدخل هذا النور إلى جسدك ، فإن أصابع قدميك تصير أثقل ... استشعر كل إصبع منها يسترخى بالتتابع (كل على حدة) ... استشعر الدفء الذى يخترق قدميك متغلغلاً فيها ، والآن اسمح لقدميك بالاسترخاء . اشعر بهما يضغطان الأرضية . والآن هذه الكرة من النور وهذا الشعور بالثقل والدفء يتحرك صاعداً نحو كاحليك ... وسمانتيك ... وفخذيك . إن ساقيك الآن مسترخيتان .

هذه الكرة المطمئنة المسالمة من النور ، وهذه الموجة من الاسترخاء تتحرك إلى ما تحت خصرك . الشعور بالثقل سار ... ويبدو ممتعاً . استرخاء صحى غاية فى العمق . فقط اطمئن .. استرخ .. ودع جسدك يسترخ . دع جسدك وعقلك يستقران فى حالة طبيعية وصحية .

والآن هذه الكرة من النور الدافئ الحميم تدخل إلى جزعك ، وتستشعر استرخاء عميقاً متغلغلاً يزحف إلى ظهرك . عضلات ظهرك مسترخية الآن ... مسترخية تمامًا . اشعر بها مسترخية وتصير أثقل . والآن ، فلترخ عضلات بطنك وصدرك ، وبينما تفعل استشعر جزعك يتزايد ثقله ... يجذبك للأسفل تحت ضغط الجاذبية . جسدك الآن مسترخ تماماً . شعور رائع ... فقط اطمئن ... اطمئن تماماً . كل عضلاتك الداخلية مسترخية .

والآن تخيل هذه الكرة من النور الدافئ الثقيل تطفو نحو رأسك وذراعيك . أرخ عضلات عنقك . استشعر عضلات عنقك تصير أثقل وأكثر استرخاء . استبقِ فقط ما يكفى من ضبط وتيرة العضلات لتحتفظ بعنقك فى وضع مريح . استشعر هذا الاسترخاء ينتقل نزولاً عبر ذراعيك وإلى أصابعك ... قاطعة المسافة كلها حتى أطراف أناملك . ذراعاك مسترخيتان تمام الاسترخاء ... أصابعك الآن مسترخية تمام الاسترخاء ... إنها متخدرة ... أصابعك متخدرة وثقيلة .



والآن إنك تدع هذا الشعور من الاسترخاء ينتشر ويسرى عبر فكك . استشعر عضلات فكك تسترخى . استشعر حلقك ولسانك مسترخيين ، وقد هدأ تماماً كل حوار داخلى ، وأخيراً استشعر فروة رأسك وهى تسترخى .

إنك الآن مسترخ تمام الاسترخاء ... كل عضلة ... وكل خلية فى جسدك مسترخية . تشعر بالراحة ... تشعر بالرضا .. إنها حالة سارة ... سارة للغاااااية . مسترخية للغاااااية ..، مريحة للغاااااية . جسدك بكامله يستمرئ هذا الشعور ... وأنت تستمتع بهذه الحالة من الاسترخاء العميق فى الحالة ألفا .

مع كل نفس ، تسترخى أكثر فأكثر . مع كل نفس ، تشعر أنك أفضل ، أكثر راحة وهناءً . والآن فلتتخيل مشهداً مفرحاً ... تصور نفسك على الشاطئ فى جزيرة استوائية بديعة . استشعر دفء الشمس على جسدك . استشعر سخونة الرمال تحت قدميك الحافيتين . استشعر الرمال الساخنة تتسلل ما بين أصابع قدميك بينما تضغط بقدميك على الرمال الناعمة . تخيل نفسك تجلس على كرسى ناعم وطويل وفاخر ... تشعر براحة تامة ... إنك فى ارتياح كامل . حدق فى المحيط . المياه هادئة وساجية . هناك موجات المحيط الرقيقة التى لها إيقاع متناغم مع إيقاع تنفسك ... إيقاع بطيء ومطمئن ومسترخٍ ، بينما تطلق زفيراً ، تخلص من كل قطع التوتر صغيرة الشأن التى تتلكأ ، وتتأخر فى جسدك . فى كل مرة تطلق زفيراً سيذوب ويتلاشى قدر أكبر بقليل من التوتر ، ويتدفق خارج جسدك . كل مرة تطلق زفيراً ... ستصير مسترخياً بدرجة أكبر وأكبر .

استنشق النسيم الملحى المنعش ... استشعر اللمسة الناعمة للهواء الاستوائى الدافئ ، ومن بعيد يأتيك صوت النوارس ... يمكنك أن ترى النوارس تحلق صاعدة ، أو تنزلق هابطة بالقرب من خط الشاطئ . إنك تسمع همس النسيم يمر برءوس أشجار النخيل المصطفة على الشاطئ . راقب أشجار النخيل النحيلة تتمايل برقة فى النسيم الاستوائى .

فلتغترف ملء يديك من الرمال ، ثم دعها تسقط مرة أخرى على الشاطئ . انظر كيف تسقط بلا أى جهد وتكون كومة . كومة الرمال بلا أى نوع من المقاومة .. ، هناك غياب تام للتوتر .



تحتفل عيناك بألوان الأزرق والأخضر الحيوية من الدفء ، والمياه الصافية فى المواضع الضحلة للشعاب المرجانية . إنك مسترخ تماماً .. كل عضلة فى جسدك متخدرة ... كل جزء من جسدك يشعر بالثقل والاسترخاء .. تشعر بهبة دافئة لطيفة عبر جسدك ينجم عنها دورة دموية كاملة لا يعوقها شيء ... نجمت عن الاسترخاء التام . تمرغ فى هذا الشعور ... واستمرئ هذه الحالة العقلية ، مدركًا أنها حالة صحية ... وأن جسدك يجدد نفسه وينعش نفسه ... يشحن نفسه بالطاقة .. ويعالج نفسه ... بيسر وبلا جهد .

فى كل مرة تسترخى فيها ... وفى كل مرة تدخل إلى هذه الحالة التى هى ملاذك الآمن .. فى كل مرة يصير الاسترخاء أيسر فأيسر ، فى كل مرة تمارس فيها الاسترخاء العميق ، فإنك تسترخى أسرع ، وتتعمق أكثر فى الحالة الصحية العقلية .، فى كل مرة تكون المشاعر أعمق وأكثر بهجة . فى كل مرة تمارس فيها الاسترخاء العميق تصل إلى الموضع حيث تكون متوازناً ، وسعيداً ، وتستثمر حالة أكثر صحة .

الضوضاء والمشوشات الأخرى ما هى إلا علامات على استرخائك بدرجة أكبر . فى كل مرة تسمع فيها ضجة تدخل بدرجة أعمق إلى ملاذك الآمن ، وتصير أكثر استرخاءً . كل التوتر يتلاشى ويتبدد . أنت مسترخ تمام الاسترخاء .. ، ساكن ... سعيد .... راضٍ .

فى أى حالة طارئة ، فأنت متيقظ ونشيط ، ويتعرف عقلك الباطن على الفور على علامة الطوارئ ، ويضعك حالاً فى حالة انتباه .

أنت فى حالة ألفا العقلية الصحيحة الطبيعية ... متفتح على الإيحاءات الصحية والإيجابية . لا يقبل عقلك إلا الإيحاءات الإيجابية ، لكل ما فيه خيرك وصالحك أنت وكل شخص آخر .

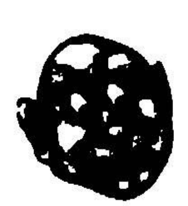
إنك تعود لهذا الشعور المسترخى ... وللملاذ الآمن فى كل وقت تفكر فيه فى كلمة " ألفا " ، بنية الرجوع إلى هذه الحالة الوادعة المطمئنة للجسد والعقل ، أما خلال المحادثات العادية ، فإن كلمة ألفا ما هى إلا كلمة عادية كسائر الكلمات ، ولا صلة لها بهذا التأثير . تكون الكلمة " ألفا " مؤثرة فقط عندما تكون لديك النية فى الاسترخاء التام على مستوى الجسد



والعقل ، كما هى حالتك الآن ، وتدخل هذه الحالة الطبيعية للعقل .

فى أى وقت ترغب فيه أن تضع عنك التوتر بعيداً عن جسدك ... فى أى وقت ، وفى أى مكان ترغب فيه أن تصير هادئاً ووادعاً ، ما عليك إلا أن تلامس إصبع الإبهام بإصبع السبابة معاً فى أى وقت تريد أن تكون مسترخياً المس إبهامك بسبابتك معاً ، واربط بين هذا وبين الشعور بالهدوء ... والوداعة ... والاسترخاء ... والسعادة ... والتوازن ... واشعر شعوراً طيباً وحسب . إن لمس إصبعك السبابة والإبهام لبعضهما البعض يجعلك تسترخى . فى أى وقت رغبت فى التخلص من التوتر الجسدى ، ما عليك إلا أن تلمس إصبعيك السبابة والإبهام لبعضهما البعض . إن لمس الإصبعين معاً علامة على استعادتك لحالة التوازن التام .

والآن شعور رائع ... شعور بالاسترخاء ... شعور بالصحة والتحكم ... شعور بالتجدد والحيوية ... شعور بالراحة والسعادة ، فلتبدأ فى الرجوع إلى اليقظة الكاملة . عند العدد (٣) تكون فى حالة يقظة وعيناك مفتوحتان " ١ " .. " ٢ " ... شعورك بالراحة والبهجة ... " ٣ " ... إنك الآن فى تمام الانتباه واليقظة .





الدرس الثالث

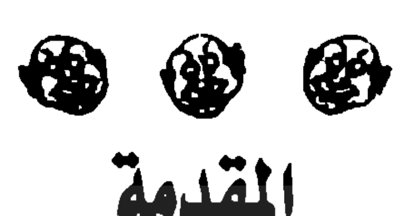
الكمبيوتر الحيوى الخـارق الذى تمتلكه




** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

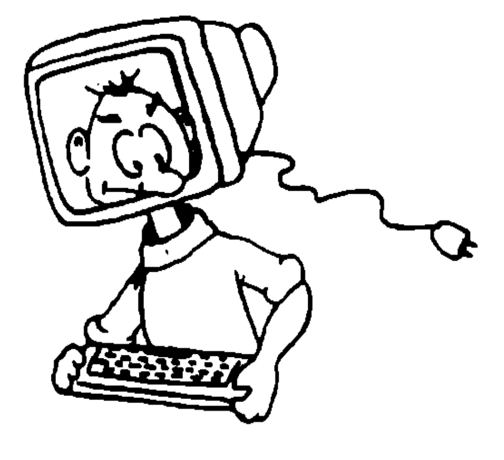
الدرس الثالث

الكمبيوتر الحيوى الخارق الذى تمتلكه



المقدمة

فى حين أن الجيل الحالى يتعامل مع الكمبيوتر الشخصى كشىء عادى . فإن إمكاناته قد بهرت أولئك الذين لم يكبروا بصحبة جهاز كمبيوتر . إننا نقف مندهشين أمام إجرائه للعمليات بسرعة البرق . وذاكرته الهائلة . وقدرته على استخدام العديد من البرامج المعقدة فى الوقت نفسه . بقدر ما هو مدهش ومؤثر . فإن عقلك الباطن أفضل كثيراً من أى كمبيوتر موجود يمكنك شراؤه .



يقول " ستيفن هاوكنج " فى " Universe in a Nutshell " : تظل أجهزة الكمبيوتر الحالية متفوقة فى قدراتها التشغيلية فقط عند مقارنتها بعقل دودة الأرض المتواضع . فإن عقلك أفضل بملايين المرات من عقل دودة الأرض .



إن لديه ذاكرة أكبر مما يمكن لك أن تستخدمها على الإطلاق ، ويجرى عملياته بلا أخطاء . فيما عدا حين يتدخل عقلك الواعى فى الأمور . يسهل برمجته . بصورة مقصودة أو غير مقصودة . وهو على عكس أى كمبيوتر مصطنع ؛ لأنه طاقه كهربائية وكيميائية معاً . وترتحل المعلومات على طول الأعصاب عن طريق نبضات كهربائية ، وتقفز عبر نقاط الاشتباك العصبية عن طريق آليات كيميائية . إن عقلك الباطن هو كمبيوتر حيوى (بيولوجى) (عضوى) . وهذا الكمبيوتر العضوى الخاص بك محمل بعدد هائل من البرامج المعقدة . وأغلب هذه البرامج ضرورى من أجل استمرار الحياة ، وتدبر أمورنا فى العالم ، ونحن نتعامل مع آلاف من تلك البرامج كأمور مسلم بها ، من قبيل قدرتنا على المشى ، والركض ، والوقوف بثبات ، وشرب كوب من الماء ، ومن ناحية أخرى ، فإن العديد من برامجنا لم تعد بنا حاجة لاستخدامها ، وغير نافعة ، من قبيل نفاد الصبر ، والأكل حتى التخمة ، وإثارة الحنق ، وسوف نستكشف فى الحال أوجه وملامح الكمبيوتر العضوى الشخصى الخاص بعقلك الباطن .

تخزين البيانات

إن ذاكرة عقلك الواعى ذاكرة قصيرة المدى ومحدودة . ودلت الاختبارات على أن معظم الناس لا يمكنهم تذكر أكثر من سبعة أعداد فى كل مرة .

وعلى النقيض ، فإن ذاكرة عقلك الباطن غير محدودة فعلياً ، وقد قال أحد المثلين الهزليين : " الذاكرة هى أداة النسيان " . عبارة بارعة ، لكنها غير صحيحة ؛ فكل ما تعايشه منذ مولدك من مرئيات ومسموعات وملموسات ومشمومات ، وحتى العواطف والمشاعر ، كل هذا موجود بداخل ذاكرتك . إذا كنت غير قادر على تذكر بعض الحقائق ، فلا تلم



ذاكرتك ؛ لأن تلك الحقائق هناك ؛ ولكن اللوم يقع على قدرتك على الاسترجاع .

لدى عقلك طاقة استيعاب للتخزين أضخم حجماً مما يمكن لك استخدامه على الإطلاق . تتخذ كل ذاكرة مسارها فى عقلك . على شاشة قناة البى بى إس PBS . أوضح صوت المعلق على أحد الأفلام التسجيلية العلمية ، قائلاً بأن عقلك لديه من المسارات الخاصة بالذاكرة أكثر مما يوجد من ذرات فى العالم ! وإذا قمت بإحصاء وكتابة عدد كل مسارات عقلك ؛ بحيث تكتب كل مسار على ذرة منفردة ، فلن يوجد ما يكفى من الذرات للقيام بذلك فى العالم كله !

إذا استقبلت عشر معلومات جديدة فى كل ثانية من عمرك البالغ سبعين عاماً ، فسوف تتلقى حوالى ٢٢×١٠^{٩} معلومة ، وبالتالى فإن قدرة استيعاب ذاكرتك هى حوالى ٢٢×١٠^{٣٠} معلومة ، ولقد قدر أحدهم ذات مرة أن إجمالى شبكة التليفونات الدولية يمكن تخزينها فى جزء من عقلك لا يتجاوز حجمه مقدار حبة البازلاء .

فى عام ١٩٥٠ ، وصف الأستاذ الدكتور " وايلدر بنفيلد " المرضى الذين يتعرضون لجراحة فى الدماغ دون تخدير ، فعند لمس أجزاء بعينها من أدمغتهم بإحدى أدوات الجراحة (أداة معدنية طويلة) الكهربائية فإن المرضى يستعيدون أو يتذكرون كل شيء ، وكل رؤية ، وكل خاطرة ، وكل ملمس ، وكل مذاق مما مروا به فى أثناء حدث محدد من حياتهم .

وإليك فيما يلى بضعة أمثلة على مقدرة ذاكرتنا :

- عندما كان " وليام جيمس " فى التسعين من عمره ، تذكر ١٢ مجلداً من كتاب الفردوس المفقود للشاعر جون ملتون ، خلال شهر واحد ؛ لأنه اعتقد أن ذاكرته بدأت تتراجع .
- كان بمقدور " نابليون " أن يقدم التحية لألف جندى من جنوده بأسمائهم الأولى .



- أحد رجال السياسة فى عهد " روزفلت " ، واسمه " جيمس فارلى " . كان بوسعه تحية خمسين ألف شخص بأسمائهم .
- كان بوسع " آرتورو توسكانينى " أن يتذكر كل حركة لحنية تخص كل آلة موسيقية لعدد ١٠٠ أوبرا ، و٢٥٠ سيمفونية .
- رجل هندى معاصر (رأيته فى مقابلة أجريت معه على شاشة التليفزيون لكنى لم أنتبه لاسمه) يستطيع أن يتذكر كل رقم سمعه ، أو رآه فى حياته .

التشغيل المتواصل بلا انقطاع

إن عقلك الباطن مستيقظ على مدار ٢٤ ساعة فى اليوم ؛ فهو لا ينام مطلقاً . فهو مستيقظ حتى ولو كنت أنت تحت التخدير ، وقد صرح أحد الجراحين من سان فرانسيسكو ، ويدعى د. " تشيك " لمجلة لايف بكاليفورنيا فى عام ١٩٧٠ ، بأن هناك حالات عديدة من مرضاه يمكنهم سماع محادثات الأطباء أثناء الجراحة .

وقد كان ابن د. " تشيك " أحد ضحايا محادثة من تلك المحادثات . كان ابنه قد أصيب بحالة من اضطراب القلب تم علاجها . كانت العملية ناجحة لكن ابنه أصيب بالقلق المرضى حيال صحته . وتوهم الأمراض طيلة الوقت ، وأصيب بضيق التنفس ؛ فعن طريق استخدام التنويم المغناطيسى على ابنه . وجد د. " تشيك " . أنه وخلال العملية قال أحد الجراحين : " ... لا نستطيع إصلاح ذلك " .

وفى معمعة الجراحة . قال أحدهم إنهم وجدوا عيباً خلقياً ثانياً . وعلى الرغم من ذلك فلم يكن الأمر خطيراً ، ولم يكن يستحق مخاطرة إصلاحه . بما أنه سيشفى تلقائياً . فقرروا عدم إصلاحه . لكن العقل الباطن لابنه قام بتأويل محادثة الجراحين بأن : " لا نستطيع إصلاح



ذلك ... " واستنتج من ذلك خطأ أن قلبه مصاب بقصور خطير لا يمكن إصلاحه . واتخذ رد فعل العقل الباطن للصبى بناء على اعتقاده هذا .

حرفى

لا يقوم عقلك الباطن بالفهم . أو إطلاق الأحكام على الأمور ؛ فهو يأخذ كل شىء حرفياً . وخارج السياق ، ودون أى إحساس بروح الدعابة ، فإذا قيل لأحدهم وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسى : " أيمكنك أن تقول لى كم يبلغ عمرك ؟ " فإن العقل الواعى المنطقى سيدرك أن النوم فى الحقيقة يستفسر عن العمر . لكن العقل الباطن الحرفى سيجيب ببساطة : " نعم ، يمكننى ذلك " ذلك التلقى الحرفى من قبل العقل الباطن ينتقل بنا إلى السمة المتميزة التالية لكمبيوتر العقل الباطن الخاص بك . إن عقلك الباطن يتقبل الأمور حرفياً وخارج سياقها .

مع الأخذ فى الاعتبار المقولات والتعليقات المتكررة التى يصرح بها الآباء والأمهات والمعلمون . على الرغم من أنهم يقولونها بصورة ودية ومُحبة . فإن العقل الباطن يتعامل معها حرفياً ، ولتنتبه إلى أن العقل الواعى الذى يمكنه ترشيح وتنقية تلك التعليقات ليس مؤثراً تأثيراً كاملاً فى مراحل العمر المبكرة .

- " يا لك من طفل سخيف ! " أو " ما أسخفك ! " .
- " أنت ولد كبير سيئ " .
- " ما أغباك ! "
- " ألا تتعلم أبداً ؟ " .
- " لا يبدو أنك تقوم أبداً بشىء صحيح " .
- " عليك أن تتناول الكثير من الطعام لتتمتع بالصحة " .



ثمة ظاهرة تسمى " اللغة العضوية " تعد مثالاً على تقبل العقل الباطن الكلمات حرفياً . وتشير اللغة العضوية إلى توتر ناجم عن عاطفة قوية تم حبسها فى موضع ما من الجسد . ناقشت " آليس ستيدمان " هذه الظاهرة فى كتابها " Who's The Matter With Mc " . كما يمكن العثور على دعم علمى لهذا الموضوع فى دراسات صدرت فى هذا الحقل العلمى الجديد الخاص بعلم المناعة النفسى العصبى :

ومن أمثلة " اللغوية العضوية " :

- " ذلك يجلب لى أوجاع الدماغ ! " .
- " آه . يا آلام ظهرى ! " .
- " كلامك يصيبنى بالغثيان " .
- " ما حدث قصم ظهرى " .
- " لا يمكننى الاحتمال أكثر من ذلك " .

فى الأحوال العادية لا يكون لتلك العبارات أى تأثير على قائلها ، ولكن قد يكون لها تأثير ذو شأن حين يتم تكرارها المرة تلو الأخرى . أو حين تقال مصحوبة بعاطفة قوية ، حيث قد تؤثر بشكل مباشر على الجانب العضوى .

ويروى " ليكورن " إحدى الحالات التى أصيب فيها أحد المرضى بوجود مذاق سيئ فى فمه . وفقدان وزن كبير مما يؤثر على صحته . لم يتمكن الأطباء من العثور على سبب لوجود المذاق السيئ . وخلال التحليل . وجد ليكورن أن ذلك الرجل تم استدعاؤه كشاهد فى إحدى المحاكمات . وبعد أن قدم شهاداته انتهى الأمر بإدانة المدعى



عليه . والذى كان أفضل عميل لديه . لم يكن مضطراً للشهادة . ولكن الواقعة كلها خلفت " مذاقاً سيئاً فى فمه " .

وقد روى " كارل يونج " حالة بأن أحد مرضى الربو " يشعر بالاختناق من جو المنزل " ومريض آخر مصاب بعسر هضم مزمن . " لا يمكن أن يهضم موقفاً محدداً " . وروى د. " بيرنى سيجال " حالة عن مريضة استأصلت ثدييها كانت فى حاجة " لأن تزيح شيئاً عن صدرها " بعد خلاف مرير مع شقيقتها .

فى واحد من أفضل كتب " سيليفيا براون " ، تصف رجلاً كان يحتضر من تقرحات معدته النازفة . والذى كان يواصل القول : " إن هذه الحياة تمزق أحشائى " وقد روت " سيليفيا براون " أيضاً حكاية عنها شخصياً ، فقد أصيبت بعدوى فى المرارة فى الوقت الذى قامت فيه أسرتها بإرهاقها إلى حد المرارة !

تقبل كل شىء على أنه حقيقى وصحيح

برهن علماء النفس التجريبيون والإكلينيكيون على أن الجهاز العصبى الإنسانى لا يمكنه أن يتبين الفارق ما بين التجربة الحقيقية ، وتلك المتخيلة خيالاً واضحاً وحياً . الأطباء ، " جى سى . إكسيلس " وسير " تشارلز شيرنجتون " وهما خبيران فى فيزياء العقل ، يقران بأنه : " عندما يتعلم المرء أى شىء ، فإن نمطاً من الأعصاب يشكل سلسلة تستقر فى نسيج عقلك . هذه السلسلة ، أو النمط الكهربائى ، هو أسلوب عقلك فى التذكير . وهكذا ، فبما أن العقل الباطن لا يمكنه أن يميز التجربة الحقيقية عن التجربة المتخيلة . فإن التمرين العقلى الكامل يمكنه أن يغير من الأنماط الكهربائية . أو أن يحسن من تلك التى لم تبلغ أفقها المثالى بعد نتيجة لممارسة ضعيفة معتادة " .



مما يعنى أن بمقدورك أن تتعلم ، وتكتسب مهارات عقلية وبدنية عن طريق ممارستها فى عقلك ، والميزة المتحققة فى استخدام الخيال هى أنك لا تؤدى مطلقاً حركة خاطئة ، أو عملاً غير صائب ، أى لا يؤدى إلى نمط عصبى غير صحيح . أما الممارسة الحقيقية ، فعلى العكس ، فإنها غير مثالية ، وغالباً ما تعزز أنماطاً عصبية سيئة .

وقد برهنت التجارب التى أجريت على ثلاث مجموعات من المبتدئين بهدف تعليمهم مهارة جديدة بثلاثة أساليب مختلفة . فى تجربة كان المستهدفون يتعلمون رمى السهم ، وهى مهارة لم يكتسبها الكثير من الأمريكيين ، استمعت المجموعة الأولى إلى دروس فى فن رمى السهام ، والمجموعة الثانية قامت بالفعل برمى السهام ، أما المجموعة الثالثة فقد تدربت باستخدام الخيال وحسب . تلك المجموعة الثالثة جلست فى مقاعد مريحة ، وقرأت نص الاسترخاء الروتينى ، ثم تمرنت على رمى السهام بشكل لا خطأ فيه بعقولها ، وأصابت قلب الهدف تماماً فى كل رمية ، وبعد أن تدربت المجموعات الثلاث لنفس المدى الزمنى ، فإن المجموعة التى قامت بتدريب ذهنى دائماً ما كانت تبلى بلاءً حسناً ، أو خيراً من المجموعتين الأخريين .

قام علماء من روسيا بتجربة أكثر دقة . قامت أربع مجموعات من رياضيين روس باستخدام نسب منتقاة من التمرين العقلى والبدنى كالتالى :

المجموعة	النسبة المئوية للتمرين البدنى	النسبة المئوية للتمرين العقلى
١	١٠٠	٠
٢	٧٥	٢٥
٣	٥٠	٥٠
٤	٢٥	٧٥



وبعد فترة محددة من التمرين ، جاء ترتيب المجموعة الأولى فى المستوى الرابع . وجاءت المجموعة الثانية فى الترتيب الثالث ، والمجموعة الثالثة فى الترتيب الثانى ، أما المجموعة الرابعة فاحتلت قمة الأداء .

ويعد التخيل والتمرين العقلى حالياً إجراء قياسياً فى التدريب الرياضى . وبطبيعة الحال ، فإن التمرين البدنى لا غنى عنه أيضاً . يستعين الرياضيون بكل من التمرين البدنى والعقلى لإحراز أفضل النتائج . يمكنك العثور على المزيد من القصص التى توضح أهمية التدريب العقلى فى The Ultimate Athlete ، بقلم " جورج ليونارد " .

ولا يقتصر استخدام التخيل البصرى على الرياضات ؛ فهو يستخدم أيضاً وبنجاح فى مقابلات العمل ، ومجال المبيعات ، والخطاب العام ، إلخ . تخيل نفسك تجرى مقابلة عمل ناجحة ؛ تخيل نفسك تفوز بالوظيفة . تخيل نفسك تلقى خطاباً على ألف شخص سعيدٍ بك ؛ استشعر السهولة والبساطة التى تلقى بها خطابك ؛ اسمع تصفيق الجمهور . وتخيل وقوفه مع نهاية خطابك .

الكمبيوتر العضوى الخاص بك مسئول عن تشغيل أعقد وأغرب إنسان آلى فى الوجود أى جسدك

فى حين أن عقلك الواعى ليس بمقدوره إلا القيام بشىء واحد فى الوقت الواحد . فإن عقلك الباطن يمكنه القيام ببلايين الأشياء فى الوقت نفسه . تخيل ما يلزم لعمل كمبيوتر يتحكم فى إنسانى آلى يقوم بكل الأشياء التى يقوم بها جسدك . إن الكمبيوتر المصنوع لا يمكنه أن يقترب أهون الاقتراب من الاضطلاع بجميع المهام التى يقوم بها عقلك الباطن فى كل ثانية خلال



حياتك . إنه ينظم معظم العمليات التى تجرى فى جسدك كل ثانية ، ويؤثر عليها جميعاً بطريقة أو بأخرى ، وعلى سبيل الأمثلة القليلة لتلك العمليات : الهضم . والشفاء . والمناعة ، وضبط درجة الحرارة . ومعدل خفقان القلب . والتنفس . والتكاثر (فما من كمبيوتر يمكنه أن يلد جهازاً آلياً صغيراً) . والتناسق العضلى . وفوق كل ذلك فإنه يتواصل مع كل خلية من خلايا جسمك .

إن الوظائف الجسدية المذكورة أعلاه ما هى إلا جزء ضئيل جداً من كُلٍّ هائل ، وتشهد على ذلك المجلدات المكتوبة فى البيولوجى والطب البشرى .

ومن الجدير بالملاحظة أن عقلك الباطن يؤدى بلايين الوظائف تلك دون جهد ، إنه يؤديها فى سهولة ، وسلاسة . وبلا أى جهد يُذكر .

البرامج

إن البرامج . وتسمى غالباً " الشرائط " ، الموجودة فى عقلك الباطن والكمبيوتر الخاص به تتضمن العادات . والمفاهيم . والصور الذاتية . والتأملات . إننا جميعاً نتخذ ردود أفعال تبعاً لبرامجنا تلك عندما يضغط شخصٌ ما أو حافز ما على أزرارنا .

والعادات هى طريقة لتنفيذ العمليات المعقدة فى سهولة ، وبتلقائية . وبدون تفكير من جانب العقل الواعى ، ويمكنها أن تكون عادات نافعة ومفيدة . من قبيل :

- ربط رباط الحذاء .
- قيادة سيارة .
- أرجحة مضرب الجولف ... إلخ .



ويمكنها أن تكون ضارة ، من قبيل :

- التدخين .
- الأخلاق الفجة .
- الإفراط فى الطعام .
- نفاد الصبر .
- إلخ .

وقد تمت برمجة معظم تلك العادات فى مرحلة مبكرة دون أن تكون واعياً بها .

فعند ولادتك ، كانت أغلب برامجك الموجودة بداخل عقل الزواحف الخاص بك . لقد ولدت ببرامج تحكمت فى نبضات قلبك ، ودرجة حرارة جسمك ، وتنفسك ، ورضاعتك ، ووظائف أساسية أخرى لا غنى عنها للحفاظ على وجودك ، وكان بقية عقلك صفحة بيضاء فى الأغلب الأعم ، وعلى هذا فقد كان عقلك أقرب إلى كمبيوتر جديد ليس فيه إلا اللغة الأساسية التى تسمح لك بتثبيت كل تلك البرامج التى تجعل الكمبيوتر الشخصى نافعاً .

إن البرمجة المبكرة للعقل قد شرحت فى موضوع[1] يلخص الأبحاث والأفكار الحالية للخبراء ، وفيما يلى ملخص ذلك الموضوع :

يبدأ عقل أى طفل مثل حزمة من الوصلات العصبية فقط ، وكل مُدخل يتلقاه عبر الحواس الخمس يبدأ فى تكوين البرامج ، وبرامج عقلك الباطن تنشأ بالتطور مع الوقت ، فمثلاً ، إنك تتعلم أن تستدير على جانبك ؛ ثم

---

[1] مقال "your Child's Brain" بقلم شارون بجلى ، مجلة النيوزويك ـ الصفحات من ٦ ـ ٥٥ ، عدد فبراير ، ١٩٩٦ .



تتعلم أن تزحف ، وتمشي ، وتركض ، وترفع كوباً من الحليب وتشربه دون أن تسكبه ، إلخ .

كل من تلك الأنشطة يعد برنامجاً ضخماً في حد ذاته ، بل إنه حتى الوقوف باستقامة يتطلب برنامجاً معقداً .

إن خطورة تأسيس تلك البرامج تكمن في أن هناك " نافذة زمنية " لها ؛ فبعد أن تنغلق النافذة ، يكون من الصعب تجاوز الحدود التي تحول دون البرمجة . هناك نوافذ زمنية أساسية عديدة لكل من التطور ؛ وتحديداً ، للحساب والمنطق ، وللتصوير للمفردات ، وللغة ، وللمهارات الاجتماعية ، ولمهارات التحرك .

إن نافذة الحساب والمنطق تبدأ مع الميلاد وتستمر حتى أربعة أعوام . حتى مجرد تعلم مفهوم بسيط مثل " واحد " عكس " كثيرين " يساعد على توسيع هذه الإمكانية الخفية للبرمجة .

إن نافذة التصور والتخيل تبدأ مع الميلاد وتستمر حتى عمر عامين ، وقد تم إثبات هذا المفهوم في عام ١٩٧٠ عندما قام المسئولون عن التجربة بخياطة عيني قطة حديثة الولادة لإغلاقهما ، وعندما تم فتح العينين اللتين تم تخييطهما بعد أسبوعين فقط ، فإن العين كانت عمياء ولم تمتلك قدرة الإبصار أبداً ؛ لأن الأعصاب المسئولة عن ذلك استخدمت في شيء آخر .

وفي تجربة أخرى ، قام الباحثون بتربية ثلاث مجموعات من القطط الوليدة : مجموعة في غرفة بها خطوط أفقية فقط ، ومجموعة في غرفة بها خطوط رأسية فقط ، ومجموعة في غرفة عادية ، وبعد أن تم نقلها من تلك الغرف ، فإن القطط التي نشأت في الغرفة ذات الخطوط الأفقية لم تستطع أن تستقبل إلا الأشياء الأفقية . وهكذا ، فإنها كانت تصطدم في مشيها بسيقان المائدة ؛ لأنها لا تراها ، والمجموعة التي نشأت في الغرفة ذات الخطوط الرأسية لم تستطع أن تستقبل إلا الأشياء الرأسية ، وهي لم تصطدم بسيقان المائدة ، بل بالمائدة نفسها ، إذا كانت منخفضة بما



يكفى ؛ لأنها لا تستطيع رؤية الأشياء الأفقية ، أما المجموعة الثالثة التى نشأت فى غرفة عادية فكانت طبيعية .

إن نافذة تطور حصيلة المفردات تمتد حتى سن ثلاث سنوات ، فحتى عندما يسمع الطفل الرضيع كلمات لا يفهمها ، فعند سماعه تلك الكلمات الجديدة ، فإن المسارات العصبية تتكون مما يوسع من إمكانية التعلم فيما بعد .

نافذة اللغة من المولد وحتى عشرة أعوام ، ولتلحظ مدى سرعة الأطفال فى تعلم لغة جديدة مقارنة بالبالغين . وبالتالى ، فإن لم يتعلم الأطفال اللغة الجديدة فى مرحلة عمرية مبكرة جداً ، فغالباً جداً ما سيكون لديهم لكنة (غير صحيحة) فى تلك اللغة طوال حياتهم ، وبكل تأكيد فإن النافذة الأهم هى النافذة العاطفية ، وهى من المولد حتى عامين فقط ، ولتفكر بشأن ذلك . إن محصلتك العاطفية مرتبطة بدرجة كبيرة بالعامين الأولين .

ليست مسئوليتى

مما يفسر سبب سلوك بعض البالغين مسلك الأطفال تحت ظروف عاطفية ؛ فهكذا ارتبط عقلهم الباطن خلال فترة النافذة العاطفية .





أما نافذة الحركة فتمتد حتى العام الخامس من العمر ، وقدمت الأبحاث تجربة رائدة ، وفيها تم ربط يد قرد حديث الولادة بحيث لا يمكنه إلا أن يستخدم إصبعاً واحداً فقط . بعد مرور النافذة الزمنية للتعلم ، تمت إزالة الرباط من يد القرد ، ولم يتعلم قط استخدام أصابعه الأخرى ؛ فلقد تم



استغلال خلايا المخ الأخرى الخاصة بالأصابع المربوطة ، واستخدمت من أجل شيء آخر أثناء فترة نافذة تنمية الحركة .

ولعل " آندريه آجاسي " ، مثال حديث على تنمية الحركة ، والذى يعد على أى اعتبار لاعب التنس رقم واحد فى العالم ؛ فإن بمقدور آندريه أن يغير أسلوب اللعبة تبعاً لأفكاره السريعة سرعة البرق ، وقدرته على أن يضرب الكرة مبكراً ؛ مما يتطلب تحركات استثنائية وتناسقاً استثنائياً بين حركتى العين واليد ، وقد اشتهر آندريه أيضاً بأنه أفضل لاعب " سرفات " مردودة على مستوى العالم .

لقد بدأت برمجة آندريه عندما كان عمره عدة أسابيع فقط ؛ فقد قام والده بإدلاء كرة مربوطة إلى خيط فوق رأس آندريه ، وعندما كبر آندريه بما يكفى لأن يمسك بشيء ما أعطاه والده مضرباً صغيراً ليلوح به . لقد أرسى والد " آندريه " الأساس لإيجاد إمكانية ضخمة لتنمية الحركة فى عقل آندريه الباطن . يُظهر هذا المفهوم لنوافذ التعلم أهمية تزويد الأطفال بمجموعة متنوعة من الألعاب ، والألوان ، والأصوات ، والمحادثات ، والمرئيات ، والتجارب ، وبالطبع ، فإن حدود البرمجة تلك غير مطلقة ، لكن التغلب عليها قد يكون صعباً . تشير معظم الأبحاث الحديثة إلى أن تلك النوافذ قد تدوم وقتاً أطول ، وأن الطريقة التى يترابط بها عقلنا فى أعوام المراهقة أيضاً تحدد أسلوب تصرفنا كبالغين .

وعلى هذا ، فإننا كبالغين يكون لدينا الكثير من البرامج السلبية ، والمفاهيم السلبية فى عقولنا الباطنة قد اكتسبناها فى مرحلة سابقة على عيد ميلادنا العشرين ، والكثير منها قد غرسه فينا آخرون . أى : الأب ، والأقارب ، والمعلمون، والأقران، والتلفاز ، والمجتمع ، وربما بعض ألعاب الفيديو العنيفة ، وللأسف فإن الكثير من تلك البرامج والمفاهيم غير بناءة ، وتأمل منها ما يلى :



- التدخين .
- الإفراط فى تناول الطعام .
- الصحة المعتلة .
- الصورة الذاتية الضعيفة .
- الفتيات ضعيفة في الحساب .
- الجميع يصاب بالأنفلونزا .
- " كلا ، لا يمكنك القيام بذلك " أو " لن يكون بمقدورك أبداً القيام بذلك " .

وتذكر أن العقل الباطن يتقبل كل شىء باعتباره حقيقياً وبمعناه الحرفى . غالباً ما يردد الآباء والأمهات ذوو النوايا الحسنة ، على مسامع أطفالهم عبارات من قبيل :

- " ستكونين فتاة ضخمة " .
- " كم أنت سخيف ! ".
- " كلا ، لا تستطيع القيام بذلك " .
- " كم أنت صبى شقى ! " .
- " أنت بنت ، ينبغى أن تكونى ضعيفة فى الحساب " .

وبعض الآباء أو المعلمين قليلى الرعاية والاهتمام قد يبرمجون العقول الباطنة الصغيرة ، وسهلة التشكيل بكلام كالتالى :

- " لن تصل إلى أى شىء أبداً " .
- " لن تكون ناجحاً أبداً " .



- " ألا تتعلم أبداً ؟ " .
- " إنك ولد سيئ (أو فتاة سيئة) " .
- " لن تحصل أبداً على شهادة ! " .

لن يكون لتلك العبارات السلبية أى تأثير يُذكر إذا ما قيلت للطفل مرات قليلة وحسب ، ولكن إذا ما تكررت ، وخصوصاً تحت ظروف شحن عاطفى . فإنها غالباً ما سيتم تقبلها من طرف العقل الباطن ، وقد قدرت إحدى الدراسات عدد المرات التى يُقال فيها لطفل كلمة " لا " فى أعوامه الأولى بما يقرب من ١٨٤ ألف مرة . لا عجب أن إمكانات العديد والعديد من الأطفال تُحَدُّ ، وتُسجن دون داعٍ لذلك .

الانعكاسات الشرطية



فى بعض الأحيان تخلو ردود أفعالنا من المنطق أو التفكير الرشيد ، دون أن ندرى لذلك سبباً ، وغالباً ما يعود هذا إلى فعل انعكاسى شرطى لا نكون مدركين له . لعلك تذكر التجربة القديمة التى قام بها " بافلوف " . عندما كان يعرض " بافلوف " طعاماً على كلب جائع ، كان الكلب يسيل لعابه . عندئذٍ كان بافلوف يدق جرساً كلما عرض الطعام على الكلب ، وبعد عدة مرات ، صار الكلب مرتبطاً بشرط الجرس . وبعدئذٍ لم يكن على " بافلوف " إلا أن يدق الجرس فيسيل لعاب الكلب . إن دق الجرس واللعاب ليسا متصلين اتصالاً اعتيادياً ببعضهما البعض .





وإليك بضعة أمثلة على حالات تم الإخبار بها تتعلق بالأفعال المنعكسة الشرطية :

■ امرأة بالغة تمقت السبانخ إلى حد الاشمئزاز . وتحت التنويم المغناطيسى . تذكرت الوقت الذى كانت فيه ابنة عام واحد . كانت مستقرة فى مقعد الأطفال العالى تتناول السبانخ . دق جرس الباب . وبدأ كلبهم الشيبارد الجرمانى فى النباح . وفى طريقه نحو الباب أسقط على الأرض المقعد العالى .. وراحت الأم تصرخ وتصيح . ظناً منها أن طفلتها قد أوذيت . سادت الفوضى ، والضجة ، وارتطمت رأسها بالحائط ، وكانت تجربة مشحونة بالانفعال . هذه التجربة الصادمة جعلتها تبغض الطعام الذى صادف أنها تأكله عندما وقع الحادث المزعج . ألا تظن أن حادثاً شبيهاً قد وقع لأحد الرؤساء السابقين الذى كان يكره القرنبيط ، ولا يدرى لماذا ؟

■ مريض آخر كان يخاف من المحيط . واتضح أنه فى مرحلة مبكرة من عمره كان على الشاطئ عندما أخرج حراس الشاطئ غريقاً افترسته القروش . كان المنظر المريع مشحوناً بالانفعال بحيث ارتبط لديه بالخوف من المحيط .

■ ورد هذا المثال فى مجلة psychotherapy . عدد شهر أغسطس ١٩٧٤ . تم ضرب طفل صغير على مؤخرته بعد انتهاء مشادة بين والديه . ولقد ارتبط هذا الموقف فى ذهنه بالجهد الذى بذله لكتم نحيبه فى صدره . وخلال المشادة التالية . ودون أن يتم ضربه .



استعاد صدره ذات الشعور ، وتجمعت العواطف السلبية فى منطقة الصدر ، فأصيب الصغير بالربو .

لدى كل منا آلاف البرامج فى عقلنا الباطن . أغلبها مفيدة ، بل وضرورية ، ولكن الكثير منها غير بناء ، ولا يساعد على حياة سعيدة ، وسوف تتعلم كيف تتغلب على تلك البرامج السلبية ، وغير البناءة فى الدروس التالية .

عمليات التشغيل السعى نحو الهدف

يأخذ عقلك الباطن الأفكار من عقلك الواعي ، وينفذها واصلاً بها إلى محطة نهائية . إنه ينتقل فى تشغيله من التحديدات والخصوصيات إلى العموميات . إن عقلك الباطن كمبيوتر يسعى نحو الأهداف . سيتصرف عقلك الباطن لكي ينجز أى هدف يعطى له مهما كان ، سواء كان الهدف موضع تفكير وتدبر ، أو عشوائياً ، أو جاء من مصدر خارجى .

ولهذا السبب فإن استعراض المعلومات التى تغذى بها عقلك الباطن أمر مهم جداً . هل قلت لنفسك من قبل " أنا غبى " ؟ إذا كررتها بما يكفى ، ونطقت بها مصحوبة بمشاعر ، فإن الجنى الخادم الخاص بك سيستجيب قائلاً : " نعم يا سيدى ، يمكننى أن أجعلك تبدو غبياً . لا مشكلة . يمكنني أن أنجز ذلك بسهولة ودون جهد ، وعندئذٍ ، لنقل إنك تخوض امتحاناً حول موضوع أنت مطلع عليه جيداً ، ولكن أثناء الامتحان يتحول عقلك فجأة إلى صفحة بيضاء ، ألا يمكن أن يكون هذا هو بكل بساطة السبيل الذى يستجيب به عقلك الباطن لأوامرك ؟

هل قلت لنفسك من قبل " أنا أخرق ؟ " فسوف يجيب الجنى الخادم قائلاً : " نعم يا سيدى . أستطيع أن أجعلك أخرق . إن هذا أمر سهل . ولا يتطلب أى جهد " . وبعدئذٍ ، وبلا سبب ، فإنك تتعثر . أو تفوت



كرة طائرة سهلة . وتحرج نفسك . هل قلت لنفسك من قبل إنك خجول وغير محبوب من قبل الآخرين ؟ إذا قلت هذا كثيراً ومصحوباً بانفعال ، فإن الجنى سيجيب قائلاً : " نعم يا سيدى ؛ أستطيع أن أجعلك خجولاً وغير محبوب بدفعك للتصرف بأساليب غير اجتماعية . لا توجد مشكلة . أمر سهل ، ولا يتكلف جهداً . لست مضطراً للتفكير فى هذا أصلاً . سأقوم بالأمر نيابة عنك " . وعندئذٍ ، بعد أن تسلك مسلكاً مُنفرداً ، تقول لنفسك : " لماذا تصرفت على هذا النحو ؟ " حسنًا ، إنك الآن تعرف السبب . لقد طلبت أنت ذلك ؛ لقد قمت أنت بهذه البرمجة .

الأستاذ الدكتور " ماكسويل مالتز " ، جراح التجميل ، كتب كتاباً كلاسيكياً هو "Psycho-cybernetics" حول هذا الموضوع نفسه ، وقد لاحظ د. " مالتز " أنه عندما يصحح ملمحاً قبيحاً لأحد المرضى ، فإن المريض يسلك مسلكاً من اثنين . البعض يغيرون من شخصيتهم ، ويصيرون أكثر انسجاماً ونجاحاً ، وعلى العكس ، فالبعض لا يتغيرون . تظل لديهم عقدة دونية ويظلون على توجههم الخائب المسعى .

ثم تبين د." مالتز " بعدئذٍ أن بمقدوره أن يبدل ما يشعر به بعض مرضاه من دونية ، ومن توجه نحو الفشل بدون جراحة . لقد توصل إلى أن أعمال المرء ومشاعره ، وسلوكياته ، بل وحتى قدراته ، تتوافق مع صورته عن ذاته ، وبالتالى فإنك إذا قمت بتغيير صورة المرء عن ذاته فإنك تغير بذلك الشخصية والسلوك ! وبتعبير آخر . فإنك سوف تسلك مسلك الشخص الذى تعتقد أنك هو ، وأساس تغير الشخصية ليس أساسًا فيزيقياً . ولكنه صورتك الذاتية .

يواصل د. " مالتز " قائلاً : إن التغير لا يُصنع بالفكر . ولا يُصنع بالذكاء ؛ لكنه يُصنع ، ويتحقق من خلال التجربة . وتذكر ، أن التجربة بالنسبة للعقل الباطن شأنها شأن التخيل سواء بسواء ؛ فهو لا يُفرق ما بين الحقيقى وغير الحقيقى ، فهو يتقبل ما يُطعم به . مثل القول : " أنت ما تتناوله من طعام . فإنك أيضاً ما تفكر به ! " فكر فى صورتك الذاتية



باعتبارها العتاد الثقيل له ، وبالتالى فإن الناتج بلغة الكمبيوتر ، هو جسدك وشخصيتك .

إن عقلك الباطن هو كمبيوتر ساعٍ نحو الهدف ، وسوف يسعى نحو أى شىء تغذيه به . هناك عشرات الكُتب حول هذا الموضوع . مثل العمل الكلاسيكى *As A Man ThinKeth* بقلم " جيمس ألين " .

فلا يتوقف الأمر كثيراً على ماذا أنت ؟ بل الأهم من ذلك ، هو ما تفكر أنه أنت . إذا واصلت التفكير فى النجاح فإن عقلك الباطن سوف يرشدك إلى عقد علاقات إنسانية محببة وجميلة .

قال " وليام جيمس " : " إن أعظم كشف ثورى فى جيلنا هو اكتشاف أن الإنسان يمكن أن يغير وجوه جوانب حياته الخارجية ، عن طريق تغيير التوجهات الداخلية لعقله " .

الأهداف

لابد لأهدافك أن تكون واضحة ، وإلا فإن عقلك الباطن سوف يرتبك ويتخبط . إذا تحولت بسرعة من هدف إلى آخر ، فسوف تكون جهودك دون المستوى ، وغير ناجحة ، ولكى تحرص على أن تكون أهدافك واضحة ، ومعتنى بها قم بتدوينها . احتفظ بسجل ، وأعد قوائم لأهداف قصيرة المدى ، ومتوسطة المدى ، وطويلة المدى . ونقترح عليك ما يلى :

- وظيفة أفضل .
- صورة ذاتية جيدة .
- مكان أفضل للمعيشة .
- منزل جديد .
- استقلال مالى .



- مهارات عقلية .
- مهارات بدنية .
- صحة طيبة .

استرجع واختبر أهدافك بوتيرة منتظمة ، واقترح أن تراجعها كثيراً بقدر ما تفكر فيها ، ولو لثوان معدودة . راجعها وأنت بداخل الحالة ألفا . المراجعة الكاملة لن تستغرق أكثر من ثوان معدودة ، ولا تُطلع عليها أى شخص ، فغالباً ما ستتلقى مردوداً سلبياً من الأصدقاء ، وأفراد الأسرة حسنى النوايا ؛ إذ يذكرونك أنك لا تستطيع القيام بذلك ، فلتكن ذلك ، أو لتحصل على ذلك ، وسوف تضع عبئاً كذلك على نفسك إذ تبدو أحمق ، وسوف يعوق مثل ذلك العبء نجاحك .

إنذار

كن واثقاً من أن الأهداف تنتمى لك أنت . لابد أن تجعلك هذه الأهداف سعيداً ، فى حين أنها لا تؤدى إلى بؤس أى شخص آخر ، ولكن كن واثقاً من أن كل هدف من الأهداف الفرعية يقود إلى الهدف النهائى الخاص بك ، ويمكن لهدفك النهائى أن يكون شيئاً من قبيل : سلام النفس ، والصحة ، والانسجام فى حياتك ، والسعادة ، والتحقق الذاتى .



قال " إيمرسون " : " فلتحذر مما تتمناه من كل قلبك (العقل البـاطن) لأنـك سـوف تحققه بالتأكيـد " . قـد تكـون فكرتـك الأولى مـن هـدف مـن الأهـداف هـى أن تجنى الكثير من المال . وخلال عكوفك على جمع الكـثير من المال ، قد تخسر أصدقاءك ، وأسرتك ، وصحتك ، وينتهى بـك الأمـر ثرياً . ولكن تعساً ووحيداً ، وهكذا فإن المال الكثير قد لا يكون خير هـدف لك ، فلتفكر فى أهدافك بحرص وعناية ، وراع التوازن . ليكن لديك دائمـاً قائمة واضحة ومحددة يمكنك الرجوع إليها (فى الحالة ألفا) .

موجز لأهم سمات العقل البـاطن

١. لا يفرق بين الحقيقى والتخيل .

٢. فى سعي دائم نحو الأهداف .

٣. يمكن السيطرة عليه عبر عقلك الواعى .

٤. يتواصل من خلال الصور والمشاعر .

٥. التواصل بالنسبة للعقل الباطن يتعزز بالعاطفة .

٦. حالة ألفا تفتح بوابة العقل الباطن .

٧. احرص على أن يكون عقلك الواعى خارج الإطار ، من خلال :

- عدم بذل أى جهد .
- ممارسة التقبل غير المشروط .
- الاطمئنان والتنازل !



تمرين

الصورة الذاتية

قم بتسطير صفحة من الورق إلى عمودين أفقيين ، وسم العمود الأيمن " صورة الذات " ، والعمود الأيسر " تخيلاً بصرياً " . ضع ثلاث صفات فى العمود الأيمن ترغب فى تحقيقها بداخلك . اترك مساحة بين كلٍ منها . فى العمود الأيسر ، اكتب المواقف التى ستكون عليها عند تحقيقك نمط الشخصية الذى ترتجيه . انظر إلى المثال التالى :

صورة الذات	التخيل البصرى
• ذو جاذبية للآخرين	الأشخاص الآخرون ينتبهون إلى كلامى ، ويتابعون حديثى عند إلقاء كلمة على حشد كبير .
• مهارات حوارية ممتازة	التحدث إلى جمهور كبير يمثل ضيف الشرف فى برنامج تليفزيونى حوارى .
• النجاح	أقود سيارتى الفاخرة ، أو أصير مدير الشركة أو أفوز بغنيمة النجاح .

احرص على أن تكون تلك الصفحة فى متناول يدك . قبيل أن ترقد للنوم مباشرة ، انظر إلى القائمة ، وتخيل نفسك كما لو أنك تتحلى بالفعل بتلك الصفات . تخيل نفسك فى داخل الحدث تقوم بتلك النشاطات ، وتكون ذلك الشخص ، ولا تفكر فى ذلك خلال النهار إلا إذا كنت فى حالة الألفا .

والآن لقد منحت للجنى الخادم الخاص بك أهدافاً ، وسوف يعمل على أن تبلغها بنجاح ، وبسهولة ودون جهدٍ يذكر .



تمرين. الوصول للحالة زيتا

الحالة زيتا هى حالة تأمل عميق ترتبط بالرؤى المفاجئة حيث يظهر حل لإحدى المشكلات ، أو جهد مبتكر ، وغالباً ما يتم تخيله كاملاً برمته . ويمكن تقديم العديد من الأمثلة فى الكتب والأدبيات المعروفة ، والتى نرى فيها أشخاصاً يعملون جاهدين على حل مشكلة دون جدوى ، إلى أن ييأسوا من الأمر فى نهاية الأمر (ييأسوا على صعيد العقل الواعى) ثم يخرجوا للتمشية ، أو يسترخوا فى حوض الاستحمام ، أو ينهمكوا فى أنشطة تمنحهم الاسترخاء ، ويوقفوا عمل عقولهم ؛ مما يحوله بعيداً عن المشكلة . وفى أثناء حالة استرخائهم وتأملهم ، يبزغ الحل أمامهم فى بارق خاطف . وستجد أمثلة على ذلك فى كتاب Higher Creativity ، بقلم " إتش . هارمان " وفى كتب أخرى .

كان الفنان السريالى الشهير " سلفادور دالى " يجلس بمقعد ، مسترخياً ، ويدخل إلى الحالة زيتا فى حين يرى الصور السيريالية التى كان يرسمها . كان " دالى " يقبض بيده على أحد الأشياء إلى أن يصل إلى حالة الإلهام ، فترتخى يده ، ويسقط ما يمسك به . كانت الضجة توصله إلى الحالة التى يتذكر عندها الصور التى تخيلها فى حالة الزيتا .

لست مضطراً لإحداث مثل تلك الفوضى للدخول فى الحالة زيتا . يمكنك أن تهيئ نفسك بحيث تدخل إلى الحالة زيتا فى أى وقت تشاء عن طريق ممارسة التمرين التالى ، ولكن قبل أن تمارس هذه الخطوات ، يُفضل أن تصير بارعاً فى الدخول إلى الحالة ألفا باستخدام التمرين الوارد فى نهاية الدرس الثانى[٢] .

---

[٢] يمكن شراء أسطوانة عليها نص هذا التدريب وخطواته من موقع WWW.THEGENIEWITHINNET. وللمزيد من المعلومات اكتب على البريد الإلكترونى THEGENIEWITHIN.NET@ADELPHIANET أو على العنوان البريدى THEGENIEWITHIN, 1844 FUERTE STREET, FALLBROOK CA 92028 .



تمرين "بُستان الإلهام"

استرح

ارفع عينيك للأعلى بمقدار ٢٠ درجة . النظر للأعلى مرهق ، لذا أغلقهما .

إنك واعٍ على الدوام بما أقوله لك .

اسمح لنفسك بالاسترخاء ... دع جسدك يتخدر . الاسترخاء شيء طيب لك ... فاسترخ إذن ... استرخ واطمئن . تخيل أنك بالون ، وأن شخصاً ما نفخه بالهواء ، ونفخه ونفخه حتى امتلأ البالون عن آخره وبدا على أهبة الانفجار . هناك صمام فى متناول يدك . افتحه وراقب نفسك تتسطح فى بطء للأسفل ... للأسفل ... للأسفل حتى تنبسط تماماً وتصير مسطحاً ومستريحاً تماماً . يرتبط الاسترخاء بمشاعر الثقل والدفء ، فاستشعر الآن جسدك يصير أثقل ... واستشعر بموجة الارتياح والدفء تسرى عبر جسدك ... ساقاك مسترخيتان الآن ... مسترخيتان تماماً ... جذعك فى حالة استرخاء الآن ... استرخاء تام ... ذراعك فى حالة استرخاء وخدر ... استشعر وزن جسمك ، والآن رأسك وعنقك فى حالة استرخاء .. اقبض على عضلاتك بما يكفى فقط لحفظ رأسك فى وضعية مريحة . والآن تخيل أنك جوال من الأسمنت . استشعر كم أنت ثقيل . استشعر الجوال وهو يضغط للأسفل والأسفل .

والآن فلتعد فى عقلك ٣ ... ٢ ... ١ ... ولتقل فى عقلك ولتتخيل كلمة "ألفا" . إنك الآن فى حالة عقلية صحية وطبيعية . حالة يكون العقل الباطن فيها على استعداد لتقبل إيحاءات إيجابية وصحية ، إيجابية كل ما يهمها هو صالحك أنت ، وصالح البشر على وجه العموم .

والآن إنك تدخل فى حالة عقلية طبيعية ، وأكثر عمقاً . عد عداً تنازلياً فى عقلك من ٥ إلى ١ ، وخلال عدك اترك نفسك تمضى أعمق وأعمق إلى داخل هذه الحالة الصحية والطبيعية من الاسترخاء ... ٥ ... إنك تمضى بدرجة أعمق ... ٤ ... أكثر وأكثر استرخاءً ... اترك عقلك يسترخى وانزلق أعمق وأعمق



إلى داخل الحالة العقلية زيتا ... إن عقلك يستمتع بهذه الحالة العميقة من الاسترخاء ، وسكينة العقل . دع عقلك الواعى يكون مجرد مراقب ... ٣ ... أبطأ وأبطأ ، أعمق وأعمق ... ٢ ... شعور بالسكينة والارتياح ... ١ . إنك الآن فى الحالة زيتا . إن عقلك مبدع وخلاق ، ويرى الأمور ببعدها الكونى .

إنك تسير فى تمشية مفرحة . إنك فى طريق ناعم ممهد ، ومُغطى بأشجار الحدائق الناعمة . يمتد الطريق إلى الخلف والأمام ، وقبالتك ترى سياجاً طويلاً . هناك فتحة فى السياج ، والطريق يؤدى إلى هذه الفتحة ، وإذ تسير بطيئاً عبر هذه الفتحة فإنك ترى أجمل بستان رأته عيناك ؛ هناك وفرة سخية من الأزهار ، وهى تظهر فى حالة من الكمال ، فى تصاميم هندسية تسر النظر . حدق حولك ببطء ، وراقب كوكبة الأزهار . بعضها له ألوان براقة ، وبعضها له ألوان خافتة ... لكنها كلها جميلة ... وزاهية لأقصى مدى . هناك زهور من جميع الأنواع والألوان ، أزرق عميق ... أزرق سماوى ... أزرق فيروزى ... وأزرق مائل للخضرة . هناك درجات الأصفر الحيوى ، ودرجات الأخضر الربيعى ... الأخضر الداكن ، وبعض الأزهار ذات اللون الزيتونى . جميع ألوان قوس قزح ... كل الظلال ... درجات الأخضر ، درجات الأحمر ، درجات الأزرق والقرمزى ، البرتقالى ، والبنفسجى . بعض الأزهار ذات بتلات كبيرة ... واسعة ، وتتخذ شكل متن سفينة ... بعض الأزهار دقيقة ورهيفة ... تظهر بمظهر رقيق ، ولكنك تعرف بصورة ما أنها قوية البنية . إنك ترى الكثير من التفاصيل فى تلك الأزهار الدقيقة ... وبتلات صغيرة بارعة الجمال .

إن وجودك فى هذا البستان منبع إلهام وجودك هنا ، فى هذا البستان ، يملؤك بالغبطة ... الجمال طاغ . وجودك هنا يملؤك بالرغبة فى الإبداع . مثل تلك الحديقة لابد أن يتمتع بها الجميع . وجودك فى هذه المملكة الحقيقية والجمال يلهمك كتابة قصيدة .. أو تأليف قصة ... أو رسم لوحة ... يلهمك أن تعبر عما تشعر به بطريقة ما ... طريقة ما مناسبة لك ، ولعل طريقتك فى التعبير عن نفسك هى مساعدة شخص ما ... أن تصنع أمراً معروفاً ... أن تفعل فعلاً طيباً ... سوف تعرف كيف تعبر عن نفسك ... بسعادة ... وبلا جهد .... وفى بهجة .



كل زهرة من تلك الأزهار تمثل شيئاً ما لك . بعضها يمثل فكرةً ما ... أو مفهوماً ما ، وبعض الأزهار يمثل أجزاءً من قصة ، أو أجزاء من لوحة بديعة . بعض الأزهار تمثل أجزاءً من خطاب أو طقس رسمى ، وأخرى تمثل أفعالاً يمكنك القيام بها لصالح الآخرين .

تلك الأزهار لا حدود لها ، وكلما قطفت منها ازدهرت وزادت ونمت . يمكنك أن تقطف منها ما تشاء . امض واقطف بعض الباقات . اقطف مجموعات كبيرة . يمكنك أن تقطف مجموعات بقدر ما تشاء ، ويمكنك دائماً أن ترجع من أجل المزيد ، فستكون تلك الأزهار موجودة هنا على الدوام . فى الشتاء ، والربيع ، والصيف ، أو الخريف . تلك الأزهار تنمو طوال العام . إنها بانتظارك لتقطفها ... إنها ترغب فى أن تقطفها لأن هذا هو سبب وجودها هنا ... إنه ما فيه صالحك وخيرك ... ولكى تعينك على إشباع طموحاتك الإبداعية .

والآن قم بحرص بوضع باقاتك تحت إبطيك ، وأمسك بعضها بين يديك ، بل يمكنك حتى أن تضع بعضاً منها فى شعرك إذا شئت . أمسك بها فى رقة ... ذلك أنها غالية ... إنها رغباتك تتجسد فى الواقع ... تتجسد فى كتابات ... فى قصص ... فى لوحات زيتية .... فى غطاء للفراش ، أو زخرفة قماشية ... فى أفعال طيبة ... فى أى شىء تقوم به ، لذلك فإنك مبدع ... ومثمر ... إنك تبدع بالفعل الآن .

وهكذا فحين ترجع إلى الحالة اليقظة ، أحضر معك تلك الباقات . إنها تخصك ، ولتحتفظ بها إلى الأبد ... إنها تخصك لتستخدمها ... ولتستمتع بها وحدك ، أو تتشارك فيها مع أصدقائك ... أو تتشارك فيها مع الإنسانية جمعاء . إنها لك لتستخدمها فقط لأفضل ما فيه خيرك وخير الإنسانية .

إنك الآن مبرمج للعودة متى شئت . فقط قم بالعد تنازلياً من ٥ إلى ١ ، وتخيل عقلياً ، وقل لنفسك عقلياً كلمة " زيتا " . فى المحادثات العادية لن يكون للكلمة أى معنى خاص . فقط عندما ترغب فى العودة إلى الحالة " زيتا " يكون لهذه الكلمة تأثير . فى كل مرة تعود إلى الحالة " زيتا " يصير من



الأسهل عليك القيام بذلك . فى كل مرة تقول فيها كلمة " زيتا " عقلياً ، فإنك تهبط إلى هذا المستوى بسرعة ، فى كل مرة تذهب فيها إلى " زيتا " ، يصير الأمر أيسر وأيسر .

ابدأ فى بطء العودة إلى حالة " اليقظة " . عند العدد (٥) ، ستكون يقظاً ومستريحاً وشاعراً بالانتعاش .. ١ ... شعور بالإلهام والإبداع ... ٢ ... شعور بالانتعاش ... ٣ ... شعور بالسعادة ... ٤ ... ٥ ... إنك فى تمام اليقظة والانتباه .





الدرس الرابع

قوانين العقل الباطن




** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الدرس الرابع

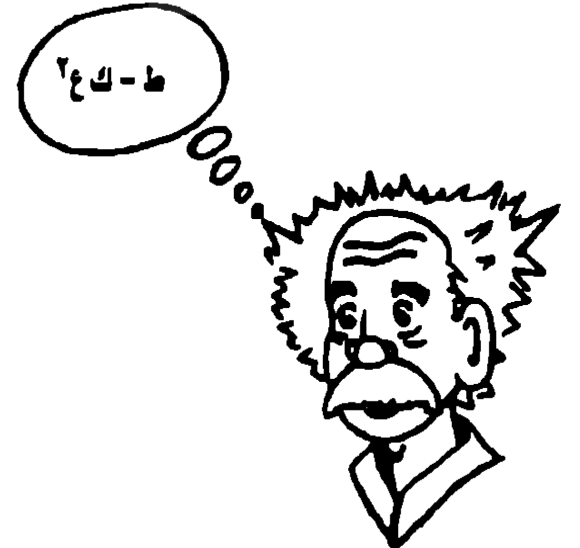
قوانين العقل الباطن



المقدمة

من أجل التوصل إلى الحلول الصحيحة للمسائل الرياضية لابد من إتباع القوانين الرياضية . قد نتوصل إلى الحل الصحيح بالصادفة حتى ولو لم نتبع القانون ، لكن هذا لا يحدث كثيراً ، وما من اختلاف فى هذا عن العقل الباطن .

وأود أن أقول إنك إذا ما اتبعت قوانين العقل الباطن ، الواردة فى هذا الدرس ، ستحرز النجاح على الدوام ، لكن ما من أحد يجرؤ على تقديم وعدٍ بهذا الحجم ، وعلى الرغم من ذلك ، يمكننى القول إنك إذا خالفت القوانين المعروضة فى هذا الدرس ، سوف تكون أقل نجاحاً مما ستكون عليه لو أنك اتبعتها .



بعض هذه القوانين بسيطة وشرحها وموجز . ولن أعمل على زخرفتها وتنميقها لمجرد أن أجعل هذا القسم أطول . وأكثر أهمية .

التكرار ، التكرار ، التكرار

لكى يتقبل العقل الباطن برامج جديدة يجب تغذيته بها . عند برمجة العقل الباطن ، فمن الضرورى تكرار عملية المواءمة أكثر من مرة حتى يتم تقبلها تقبلاً تاماً من قبل العقل الباطن . وحتى بعد تقبلها ، لابد من تكرار البرنامج من فترة إلى أخرى للتأكد من أنه يظل مهيمناً .

الانفعال

إن إضفاء انفعال على إيحاء من الإيحاءات يجعله أكثر تأثيراً وفاعلية . إن الانفعال هو الطاقة الموجودة بالعقل الباطن ، وعليك أن تستخدمه عند برمجة عقلك الباطن لكى تكون ناجحاً .

الزمن المضارع

إن حياة العقل الواعى كما نعرف مسايرة للوقت ، أى إنه يعيش فى الماضى والحاضر والمستقبل ، فى حين أن العقل الباطن لا يعيش إلا فى الحاضر . فى العقل الباطن ، ما الماضى إلا ذكريات مستعادة فى الحاضر ، وما المستقبل إلا توقعات مُستشرفة فى الحاضر .

إن المثال التالى يفسر دلالة استخدام الزمن المضارع . إن عبارة " سوف أكون سعيداً " توحى للعقل الباطن بأنك لست سعيداً فى الوقت الحاضر ، ولكنك سوف تكون سعيداً فى المستقبل . فأولاً ، هذا المستقبل لا يجىء أبداً ، ولذا فلا تسل عن شيء يحدث فى المستقبل . المستقبل أشبه بجزرة معلقة قبالة مخلوق ما كشيء يستحثه على المطاردة ، سوى أنه لا يصل



إليه أبداً . وثانياً ، فإن حالة " عدم السعادة فى الوقت الحاضر " تقدم باعتبارها هدفاً لعقلك الباطن . وعندئذٍ يلتزم عقلك الباطن بإبقائك غير سعيد .

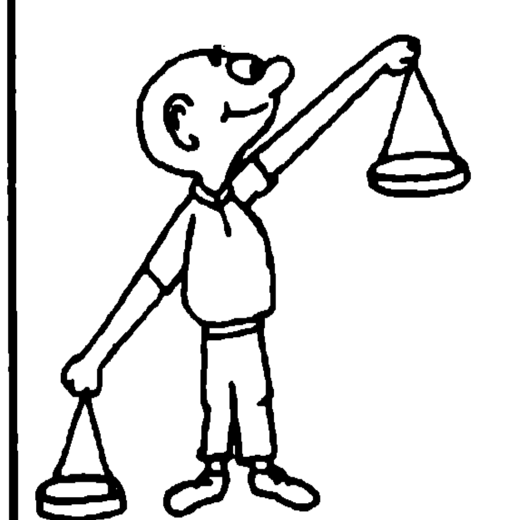
والصياغة الصحيحة هى فى الزمن المضارع : " إننى سعيد " لكنك تقول إن كلبك الأليف قد مات منذ فترة وجيزة ، وإنك قد أخفقت فى امتحان . وإنك تلقيت استدعاءً من مأمورية الضرائب ، وإنك غير سعيد ! حسنًا . لا بأس . ولكنك إذا كنت ترغب فى التخلص من بواعث الهم والحزن ، فإنك بحاجة إذن لأن تقول وتعتقد فى عبارة " إننى سعيد ـ الآن " . إن كونك سعيداً الآن سيكون الهدف المعطى لعقلك الباطن . فالناقلات العصبية ترتحل فى كلا الاتجاهين ، من العقل إلى الجسد ، ومن الجسد إلى العقل . وما إن يتقبل عقلك الباطن مفهوم " أن تكون سعيداً " . فإن تلك الرسالة ، بدورها ، تُرسل إلى خلايا جسدك فيستجيب لها جسدك عندئذٍ بالتصرف فى سعادة .

إن استخدام الزمن المضارع يبدو بالفعل محرجاً ، وساذجاً للعقل الواعى ، لكنه لا غنى عنه ؛ فعلى سبيل المثال حين تبرمج الساعة المنبهة العقلية الخاصة بك ، تقول لنفسك : " إننى عند السابعة تماماً فى منتهى اليقظة والانتباه " ، وليس " سأكون فى منتهى اليقظة والانتباه عند السابعة تماماً " .

مفهوم واحد مهيمن

سوف يتقبل العقل الباطن مفهومًا واحدًا فقط كشىء حقيقى فى أى وقت . يمكن الإمساك بأكثر من مفهوم واحد (فكرة ، عادة ، برنامج) فى العقل الباطن فى الوقت نفسه ، لكنْ مفهوماً واحداً فقط هو الذى سيكون موضع التزام . وعلى هذا ، فحين يتعرف العقل الباطن على مفهوم ما بوصفه مفهومًا حقيقياً ، فإن ذلك المفهوم يتحكم فى أفعالك ، ويهيمن عليها .





وسوف يتخلى عقلك الباطن عن المفهوم المهيمن فقط عندما ينطبع عليه مفهوم أقوى مضاد له . ومغزى ذلك أنه لا يمكن القضاء على أى مفهوم ؛ فهو منغرس فى عقلك الباطن ، وعقلك الباطن لا ينسى ؛ فإن المفهوم السلبى لابد من إزاحته بواسطة مفهوم إيجابى أكثر قوة . والنبأ السعيد هو أنه ليس بالضرورة أن يُعرف مصدر المفهوم ؛ فقط لابد أن يُزاح بمفهوم آخر إيجابى .

تخيل وكأنك ميزان كبير ، لك ذراعان ممتدتان على جانبيك ومتعامدتان على الأرض ، وفى كل يد تحمل كفة ميزان ، وتخيل أنك ميزان من النوع القديم ـ ما إن يوضع أى شئ فى كفة من الكفتين . حتى تسقط لأسفل . هذا الميزان يزن كل فكرة ملزمة لديك حول نفسك بشأن موضوع محدد . تمسك يدك اليمنى بالكفة التى تحمل المفاهيم السلبية ، وتمسك يدك اليسرى بالكفة التى تحمل المفاهيم الإيجابية بشأن نفسك . سترجح هذه الكفة أو تلك وفقاً للمفهوم المهيمن .

لنفترض أنك نشأت فى جو عائلى صحى . وقد منحك والداك الكثير من الحب والرعاية . فالصورة الذاتية التى كونتها عن نفسك هى التوازن والثقة بالنفس . وهكذا فإن تلك المفاهيم الإيجابية تضاف إلى الكفة اليسرى فيرجح الجانب الأيسر من الميزان ، ويبقى راجحاً ، وتنمى ثقتك بنفسك .

وعلى النقيض . لنفترض أن " جون " نشأ فى جو أسرى مفكك . وقد تلقى وابلاً غزيراً من البواعث السلبية حيال ذاته . " إنك لست طيباً " " لن تحقق أى شئ أبداً " ، " إنك صبى سيئ " ، " إنك لا تقوم بأى شئ بصورة صحيحة " ، " إنك لا تتعلم أبداً " ، وعلى مدى العشرين عاماً التى عاشها فى جو هذه الأسرة حيث تلقى باستمرار (تكرار) تلك



الأحكـام الـسلبية . وأغلـب الوقـت كانـت تقـال بنـبرة غـضب أو صـراخ (انفعال) .

ويـدرك " جـون " . بعـدها بـسنوات (بعقلـه الـواعى) أنـه ذكـى . ومثقف . وحسن المظهر . ولكن لسبب مجهول كـان يعـانى تقـديراً متـدنياً لذاته (فى عقله الباطن) . وحينما يكـون كـل مـن العقـل الـواعى والعقـل الباطن فى حالة صراع . فإن الفوز يكون دائماً من نصيب العقل الباطن .

ومن أجل تغيير هذا التقدير المتدنى لذاتـه . مـا عليـه إلا أن يكـبح مـن جماح تقديره المتدنى لذاته من خلال تكوين مفهوم آخر يقـوم علـى التـوازن والثقة بالنفس . عليه أن يعزز من تقـديره لذاتـه بـشكل صـحى وإيجـابى . فعليه أن يغذى كفة الميزان اليسرى . إلى أن ترجح الكفـة ذات يـوم ! وقـد تقبل عقله الباطن المفهوم الإيجابى . والآن فإن الثقـة بـالنفس هـى المفهـوم المهيمن الذى يرشد تصرفات " جون " .

لقد تعرض " جون " لأعوام من التصريحات السلبية . فكيـف يـستطيع أن يتغلب على هذه السمة السلبية . التى تراكمت مع الأعـوام . فـى فـترة قـصيرة ؟ يمكنـه أن يُـسرع مـن وتـيرة العمليـة عـن طريـق برمجـة برامجـه الإيجابية فى الحالة ألفا . وعـن طريـق اسـتخدام الوسـائل الموصـوفة فـى الدروس التالية .

كتب الأستاذ الدكتور " وليام جلاسـير " . كتـاب Schools Without Failure مقترحاً استخدام هذا المفهوم فى المدارس . وأوصى بترسـيخ وتوكيد المردود الإيجابى . والقضاء على المردود السلبى . واقـترح بامتنـاع المعلمـين عن التوبيخ واللـوم . ومنـع الـدرجات المتدنيـة للغايـة . وقـال إن الأطفـال الـذين يتعلمـون بتقـدير ذاتـى أعلـى يتعلمـون بـوتيرة أسـرع . وأسـهل . وبمتعة . لهذا المفهوم قدر كبير من الفوائد . ولكنه لم يـتم تبنيـه مـن قبـل الأجهزة التعليمية .

لعل هذا الأسلوب لا يتم اسـتخدامه مـع أطفالنـا . ولكنـه يـستخدم مـع الحيوانات . فإن مدربى الحيوانات يحرزون درجة أعلى من النجاح عنـدما



يتجاهلون المسلك السلبى الصادر عن الحيوان بينما يعززون المسلك الإيجابى عند حدوثه . وقد كان د. " سكنر " عالم النفس الشهير أحد رواد هذه التقنية .

التوقع

مقدمة

فى الفصل السابق ، تعلمت أن العقل الباطن كمبيوتر يسعى نحو الهدف دائماً ، فأياً كانت الأهداف التى يُزود بها العقل الباطن ، فإنه يسعى لتحقيقها . إن توقعاً صادقاً ما هو إلا هدف معطى لعقلك الباطن ، ويمكن صياغة القانون كالتالى : عندما يتوقع العقل الباطن شيئاً ما ، فإنه يجعل ذلك الشىء يحدث .

وإليك بضعة أمثلة :

■ تم حقن بعض المتطوعين فى ذراعهم اليمنى بمادة التوبركولين من محقن أحمر اللون . يسبب التوبركولين الحمرة والانتفاخ ، وبناء على هذا ، ففى كل مرة كانت الذراع اليمنى تستجيب بالحمرة والانتفاخ ، كما هو متوقع . وفى الحين نفسه ، تم حقن المتطوعين فى الذراع اليسرى بمحلول من محقن أخضر اللون . ولم يحدث أى رد فعل فى الذراع اليسرى ، كما هو متوقع أيضاً ، وبعد ثلاثة شهور من الحقن ، تم عكس مادة التوبركولين بالمحلول الملحى ، فوضع هذا فى المحقن الأحمر ، وذلك فى المحقن الأخضر دون علم المتطوعين . وعندما تم حقنهم بالمحاليل المعكوسة ، وكما هو متوقع من قبل المتطوعين ، استجابت الذراع اليمنى بالحمرة والانتفاخ . فى حين لم تبد الذراع اليسرى أى رد فعل ، فبخلاف ما يقول به علم الطب البشرى ، فإن الجسد يستجيب وفقاً لتوقع العقل الباطن .



■ وجد علماء الاجتماع عند دراستهم لثقافة جزر التوربياند أن سكانها لا يجدون بأساً فى ممارسة العلاقة الحميمة بين الذكر والأنثى ، قبل إتمام طقوس زواجهما ، لكنهم يحرمون الحمل قبل ذلك . لم يكن السكان الأصليون بتلك الجزر يستخدمون أى وسائل لمنع الحمل ، ومع ذلك فلم يكن يحدث فعلياً أى حمل قبل الزواج . إن ثقافتهم المغروسة فيهم كيفتهم بحيث لا يتوقعون مطلقاً حدوث حمل قبل طقوس الزواج الرسمى .

■ لعلك عرفت أو سمعت عن زوجين لم يكن بوسعهما الإنجاب فقاما بتبنى طفل ، وبعد ذلك سرعان ما تحمل الزوجة . يمكن للمرء أن يزعم أن احتضانها لطفل ، وتربيتها له يقضى على إيمانها بأنها لا يمكن أن تلد طفلاً لها .

للتذكير : التوقع هو نبوءة تحقق ذاتها بذاتها .

والآن سوف نتناول الظاهرة التى نالت الحظ الأكبر من التوثيق ، والمعتمدة على هذا القانون ـ ألا وهى ظاهرة الدواء الوهمى[١] .

البلاسيبو أو العلاج الإرضائى

المعنى الأصلى لكلمة بلاسيبو Placebo هو " سوف أسعد " . والبلاسيبو هو علاج وهمى ، ولابد أن تستعين شركات الأدوية بعامل " تأثير البلاسيبو " عند اختبار كل عقار جديد . إن البلاسيبو عبارة عن أقراص تشبه تماماً الدواء الذى يتم اختباره ، ولكنها لا تحتوى إلا على مادة غير مؤثرة على الإطلاق . وهذا المكون لا قيمة طبية له . ومع ذلك

---

[١] للمزيد من الأمثلة انظر مقال " The Mysterious Placebo " ، فى كتاب " Anatomy of Illness " . بقلم نورمان كوزينس . وانظر كذلك مقال " Mind Over Medicine " . فى مجلة " psychology Today " . عدد يوليو / أغسطس . الصفحات . ٦٠ ـ ٦٧ . ٢٠٠٠ م .



ففى جميع الدراسات ، ثبت أن هناك نسبة ٣٠٪ على الأقل من المرضى يبدون النتائج الطيبة نفسها مثل أولئك الذين تناولوا " الدواء الحقيقى " . لا يمكن تفسير أثر الدواء الوهمى بغير أن إيمان المرضى هو ما يسبب الأثر المعالج نفسه الذى ينتج عن الدواء الحقيقى .

وعندما يكون المرضى غير مدركين أنهم يتعاطون علاجاً ، فإن أثر الدواء الوهمى يختفى ؛ فحين ينتفى إدراك المرضى ، لا يكون هناك أى توقع . وقد أجريت اختبارات من هذا النوع لإثبات أن أثر الدواء الوهمى ترجع فى الحقيقة إلى التوقع ، وليس لأى عامل آخر .

فى عام ١٩٦٤ قدم د . " ستيرنباخ " قرصاً لا يحتوى على أى مكونات فعالة لمجموعة من المتطوعين . فى المرة الأولى عند تعاطى القرص ، قيل للمجموعة إنهم يتلقون عقاراً سوف يحفز تقلبات فى معداتهم . فى المرة الثانية ، قيل للمتطوعين إن القرص سوف يقلل من نشاط المعدة ، ويجعلهم يشعرون بالشبع والثقل . فى المرة الثالثة قيل للمتطوعين إن القرص لم يكن إلا دواء وهمياً ، وهو مجرد عامل مساعد على التحكم . وعلى الرغم من أن د. " ستيرنباخ " قدم لهم القرص نفسه فى الحالات الثلاث جميعاً ، فإن ثلثى المتطوعين أبدوا أعراضاً فى المعدة وفقاً للمعلومات التى تلقوها قبل تناول الأقراص . لقد استجابت أمعاء المتطوعين على النحو الذى توقعوا به أن تستجيب به .



لقد أثبتت الدراسات أن اعتقاد المريض يمكن أن يتأثر تأثيراً هائلاً بالطريقة التى يتخذها شكل الدواء ؛ فالقرص الكبير أكثر فاعلية من القرص الصغير ؛ والقرص الملون أكثر فاعلية من القرص الأبيض ؛ والقرص المر أكثر



فاعلية مـن القـرص محايـد المـذاق ؛ والحقنـة أكثـر فاعليـة مـن القـرص ؛ والعلاج المقدم من طبيب أكثر فاعلية من المقدم من ممرضة ، بـل إن العـلاج المقدم من طبيب بمعطف أبيض أكثر فاعليـة مـن العـلاج المقـدم مـن طبيـب يرتدى ملابس عادية . وقد صرح دكتور " بنسـون " ، فى مجلة Timeless Medicine ، أن البلاسيبو أو الدواء الوهمى يمكن أن يكـون فعـالاً بدرجـة ٩٠٪ من فعالية الدواء الحقيقى اعتماداً على طريقة تقديمه .

وعند اختبار عقار يعالج نزيف القـرح ، وجـد الأطبـاء أن العقـار يحقـق نجاحًا بدرجة ٧٠٪ عندما يقدم باعتباره عقـاراً جديـداً " فعـالاً " ، ولكنـه يحقق نجاحًا بدرجة ٣٠٪ فقط عند تقديمه باعتباره عقاراً " تجريبياً " .

وفى دراسات حديثة ، تمت الإشـارة إلى أهميـة العلاقـة بـين الطبيـب والمريض ؛ فالدواء الوهمى يكون ذا تأثير أقوى عندما يعتبر الطبيب المرضـى كمشاركين نشطاء وفاعلين ، وعلى العكس عندما تسود علاقة الأمر والطاعـة العمياء بينهما .

وفى تجربة أجرتها د. " جوان بوريسنكو " ، فقد فقد ثلث النسـاء اللاتـى قدم لهن دواء وهمى بدلاً مـن العـلاج الطبـى الكيمـاوى شـعرهن . والسـبب الوحيد فى ذلك هو توقعهن أن يفقدن شعرهن .

بل إن أثـر البلاسـيبو يكـون فعـالاً فـى إجـراء الجراحـة ؛ فقـد أجـرى د. " بروس موسـيلى " الابن جراحة بالمنظـار علـى خمسة مرضـى ، بينمـا أجرى لخمسة آخرين جراحة ظاهرية (تبدو وكأنها حقيقية) لم يقم بـأكثر مـن القطـوع الخارجيـة دون إجـراء أى جراحـة تـصحيحية . بعـد ذلـك بعامين ، أبدى هؤلاء الذين أجريت لهم الجراحة الظاهرية القدر نفسه مـن انحسار الألم ، ونقص الانتفاخ تماماً كهـؤلاء الـذين أجريـت لهـم جراحـة حقيقية . بل لقد أوصى أربعة أشخاص من مجموعة البلاسـيبو أصدقاء لهـم بإجراء تلك الجراحة[٢] .

---

[٢] Vitality Magazine عدد مارس ٢٠٠٢ .



لن تكتمل الصورة التى نرسمها لتأثير البلاسيبو دون ذكر حالة السيد " رايت " ، التى جرت فى عام ١٩٥٧ . كان السيد رايت يحتضر من جراء السرطان ، ورأى طبيبه الأستاذ الدكتور " برونو كلوفر " بأن أمامه بضعة أيام وحسب على قيد الحياة . علم السيد " رايت " بشأن دواء جديد ، وهو الكربيوزن ، الذى كان يُدرس فى المستشفى ، وتوسل إلى الدكتور " كلوفر " أن يعطيه منه ، ورغم معرفة د. " كلوفر " بأنه قد فات الأوان على أى علاج يمكنه شفاء السيد " رايت " ، فقد أذعن له ، ومنحه حقنة يوم الجمعة .

عند عودة د " كلوفر " يوم الاثنين ، تساءل ما إذا كان مريضه مازال حياً ، وقد اندهش عندما وجد أن السيد " رايت " مستيقظ ونشط ، وقد صرح د. " كلوفر " بأن أورام السيد رايت كانت " تذوب وكأنها قطعة من الزبد فوق موقد مشتعل " . عاد السيد " رايت " إلى منزله ، ومارس أنشطته الطبيعية إلى أن سمع بأن عقار الكربيوزن لم يكن فعالاً كما تمنى . سرعان ما آب السيد " رايت " إلى المستشفى ، ورقد يحتضر .

أدرك د. " كلوفر " بأن تأثير الدواء الوهمى هو المسئول عن تحسن حالة السيد " رايت " فأخبره أن الكربيوزن المستخدم فى الدراسة التى أجريت مؤخراً كان من تركيبة قديمة . قدم الطبيب لمريضه حقنة أخرى قائلاً له إنه حصل على بعض الكربيوزن الجديد ، ومن جديد ذابت أورامه مثل زبد على موقد ملتهب ، وغادر السيد " رايت " المستشفى . حتى نُشر تقرير آخر يوضح أن الكربيوزن مادة بلا فعالية ، وأن الأبحاث قد نحته جانباً . بعد سماعه لهذا التقرير ، عاد السيد " رايت " إلى المستشفى ، وبعد بضعة أيام قضى نحبه .

سوف أنهى الحديث حول تأثير البلاسيبو أو العلاج الإرضائى باستشهاد عن " نورمان كوزينز " * : " كتب " كوزينز " كتباً . وأعطى

---

* انظر كتاب The Mind ، بقلم : " ريتشارد . إم . ريستاك " ، صفحة ١٦٠ ، دار نشر ، عام ١٩٨٨ .



دورات تدريبية وفصولاً تعليمية بالكليات تعتمد على شفائه من داء عضال باستخدام الضحك لتحفيز جهازه المناعى . الجهاز المسئول عن الشفاء فى جسده . على مدى الأعوام قام علم الطب بتعريف . وتحديد الأجهزة الأساسية للجسد . جهاز الدورة الدموية ، والجهاز الهضمى . وجهاز الهرمونات . والجهاز العصبى اللا إرادى ، والجهاز العصبى البارسبماثى . والجهاز المناعى ، لكن الجهازين الآخرين المركزيين والضروريين من أجل أداء لائق للوظائف الإنسانية ، اللذين بحاجة للتأكيد عليهما ، هما جهاز العلاج وجهاز الاعتقاد . إن الاثنين يعملان ويتعاونان معاً . الجهاز العلاجى هو الطريقة التى يحشد بها الجسد جميع مصادره وموارده ليهزم المرضى . وجهاز الاعتقاد غالباً ما يكون هو المحفز والدافع وراء العلاج " .

الجهد المعكوس

إنك لا تستطيع أن تنام ، وكلما أصررت على النوم زادت حدة يقظتك وانتباهك .

إنك على وشك الفوز بمباراة جولف للمرة الأولى . لم يبق أمامك إلا فتحة واحدة أخرى ، تقول لنفسك إن عليك تجاهل المياه التى تقع قبالتك . ولكن كلما أجهدت ذهنك لكى لا تفكر فيها . زاد تركيز ذهنك عليها . تهتز ، وتذهب ضربتك إلى المياه .

تلك أمثلة على قانون الجهد المعكوس . إنه قانون دقيق ولطيف . ولكن له دور حاسم . سوف أفسره لك بطريقتين مختلفتين اختلافاً طفيفاً .

أولاً :

قبل قرن من الآن كتب " إيميل كويى " : " عندما يدخل كلٌ من الإرادة (العقل الواعى) والخيال (العقل الباطن) فى صراع فإن من يُكتب



له الفوز دائماً هو الخيال (العقل الباطن) " . وخذ مثلاً على ذلك حين تحاول تذكر اسم شخص يتوجه نحوك . إنك تعرف اسم هذه السيدة لكنه يفر منك الآن فقط . إنك بصحبة صديق آخر . وسيكون عليك أن تقدمه للمرأة التى تتقدم نحوك . تخشى أنك سوف تكون محرجاً للغاية ، لأنك ينبغى أن تعرف اسم المرأة . تحاول استعادة اسمها . وتخيب فى ذلك . وكلما حاولت بشدة إرغام نفسك على استعادة اسمها . وزاد ما تشعر به من إحباط . وخوف (بالعقل الباطن) من الإحراج الذى يسيطر على الإرادة (العقل الواعى) فلا تتذكر الاسم .

ومع ذلك فإن المرأة تمر بكما ، وتعتذر أنها فى عجلة . ولا يمكنها التوقف معكما . وتستريح أنت . وتسترخى (تتوقف عن السيطرة على إرادتك) . ويبزغ اسمها فى رأسك .

وصف " إيميل كويى " هذا بصيغة رياضية ليثبت شيئاً . قال : إن قوة الخيال (العقل الباطن) تساوى مربع قوة الإرادة (العقل الباطن) .

قوة العقل الواعى ٢ = قوة العقل الباطن

١ = ١
٢ = ٤
٣ = ٩

وبالتالى . فكلما زاد ما تبذله من جهد فى إرادتك . تزايدت قوة خيالك . وبمعدل متسارع . وعلى هذا . فإن " عدم التذكر " يفوز . وكلما أردت شيئاً إرادة واعية . رفعت بذلك من قوتك المناقضة . والخدعة هى ألا تريد ما تريده . الخدعة هى أن تجعل الأمر يحدث . عقلك الواعى لابد أن يسمح للعقل الباطن أن يقوم بالأمر . على عقلك الواعى أن يبقى سلبياً ومستقلا .



ثانياً :

متى ما أردت من نفسك القيام بشىء ما ، انتابك خوف من الإخفاق . إن الخوف انفعال قوى ، وإذا ما كان خوفك من الإخفاق أشد بأساً من إرادتك للنجاح ، فإن الخوف يفوز . إن عقلك الباطن قبل الخوف من الإخفاق ، وتغلب على إصرار عقلك الواعى على النجاح .

وتأمل البرهان العقلى التالى : تخيل لوحاً خشبياً طويلاً ـ عرضه أربع بوصات ـ معلقاً فوق الأرض بمقدار ست بوصات ، تقدم وامش على اللوح . سهل ! امش للخلف وجانبياً . سهل . حسنًا ، وتخيل الآن أن اللوح نفسه معلق ما بين ناطحتى سحاب ارتفاعهما ٣٠ طابقاً ، والآن امش على اللوح ! الأمر أصعب ، أليس كذلك ؟ رغم أنه اللوح نفسه ، والمهمة نفسها ! ولكن الآن ثمة عامل هائل من الخوف : " ماذا لو سقطت ؟ سوف أصرع ! من المرعب النظر إلى الأسفل . يمكن لأى شخص أن تزل قدمه إذا مشى على هذه القطعة الضيقة من الخشب " ، بصرف النظر عن مقدار رغبتك (إرادتك) فى المشى على اللوح ، فإن الخوف أكثر قوة . ولكى تسير الآن على اللوح ، تحتاج إلى درجة عالية من الثقة بقدرتك ـ بما يكفى لتتوقع أن تسير على اللوح بنجاح .

إنك تلعب الجولف ، وتضرب الكرة أمام حشد كبير . تريد أن تبدو جيداً ، لكنك تخشى أن تخطئ الكرة ، دفعت إرادتك نحو الاسترخاء ، وضربت الكرة مسافة ٢٥٠ ياردة إلى أسفل الملعب . كلما زاد توترك زاد احتمال خطئك فى ضرب الكرة . لدى " تايجر وودز " ثقة كبيرة أن الخوف ليس عاملاً مساعداً . إنه يسترخى ببساطة ، ويضرب ضربة ناجحة .

وفى مقابل قانون الجهد المعكوس عليك أن تتحلى بالإيمان لتبدد الخوف ، وعليك أن تتوقع النجاح ، أو على أقل تقدير ، عليك أن تتخذ توجهاً محايداً . عليك أن تقوم ببذل جهد واعٍ فى الأمر .



فى أحد الفصول المتقدمة لمركز " سيلفا إنترناشونال " ، شهدت تجربة عن الريافة (وهى التكهن بوجود المياه فى جوف الأرض أو المعادن بواسطة عود الريافة) . عندما عدت للمنزل أخبرت زوجتى بالأمر . واقترحت أن أكرر التجربة من أجلها . كنت لا أزال متحمساً منذ الفصل الدراسى ، وكنت واثقاً إذا ما استطاع المحاضر القيام بالأمر ، فإن بوسعى القيام به .

أولاً ، خرجت من الغرفة ، وأخفت زوجتى مفاتيح سيارتى ، وعندما رجعت رفعت أحد طرفى عصا الريافة فأشارت للموضع . وسرت فى ذلك الاتجاه ممسكاً كلا طرفى الريافة . وعندما مررت بعلبة من ثمار الكاكا اليابانية ، فتقاطع الطرفان ، أبعدت بعض الثمار ووجدت مفاتيحى . مرحى ! تأثر كل بهذا .

ثم طلبت من زوجتى أن تتخيل فى ذهنها جداراً فى مكان ما بالغرفة . وبدأت أمشى عبر الغرفة ، وحين اقتربت من موضع محدد تَقَاطَعَ الطرفان ، حيث تخيلت زوجتى الجدار تماماً . ومن جديد اندهشنا : " مرحى ! " .

فى المرة التالية التى ألقيت فيها محاضرة ، فكرت أن أقدم هذه التجربة ، لكن الفكرة التالية التى خطرت على ذهنى هى : " إذا ما أخفقت ، سأظهر مثل الأحمق ، وسيفقد الحضور ثقتهم بى " . لعلك توقعت ، لم أتمكن من تكرار التجربة فى المحاولة التالية لى . إن خوفى من الإخفاق ، وخوفى من فقدان ثقة طلابى (وهو أكثر ما يهمنى فى هذا المقام ، انتصر على إرادتى فى القيام بتجربة ناجحة .

التعبير

مقدمة

ينص قانون التعبير على أن كل فكرة تسبب رد فعل بدنى فى الجسد .



أغلق عينيك ، وتخيل أنك تمضغ ليمونة ريانة بعصارتها . تمتعض شفتاك . ويسيل لعابك .

أغلق عينيك . وتخيل شخصاً يحك أظافره فى سبورة . سيرسل الصوت قشعريرة فى عمودك الفقرى .

هل حدث من قبل أن قرأت رواية ، أو شاهدت فيلماً ، حول قصة حب حزينة وعنيفة فشعرت بالاختناق .

ردود الأفعال تلك ما هى إلا أمثلة على قانون التعبير . العقل والجسد شيء واحد ؛ وبالتالى ، فإن ما يؤثر على أحدهما يؤثر على الآخر .

البروفيسور " وليام جيمس " ، عالم النفس الشهير ، قال : " الحقيقة أنه ليس هناك نوع من الوعى أياً كان ، سواء كان إحساساً ، أو شعوراً أو فكرة ، لا يميل ميلاً مباشرًا وتلقائياً لأن ينصب فى تأثير محرك ، وليس بالضرورة أن يكون التأثير المحرك دائماً متجسداً فى مسلك خارجى ؛ فقد لا يتجسد إلا فى تحول فى النبض (خفقان القلب) أو التنفس ، أو تغير فى توزيع الدم ، من قبيل احمرار الوجه أو شحوبه ، أو غير ذلك ، ولكن على أى حال ، ينص علم النفس الحديث على أن العمليات الواعية من أى نوع وبشكل عام لابد وأن تتمثل فى هيئة حركية سواء كانت ظاهرة أو خفية .

تؤدى كل فكرة أو رؤية إلى رد فعل بدنى ، وإذا ما سُمح للمثير أن يمر من العقل الواعى إلى العقل الباطن ـ وأن يتقبله ـ فلابد أن يتم الإعراب عن الفكرة أو الرؤية ، لفظياً أو بدنياً ، فإذا ما تم كبته على المستوى الواعى ، فعندئذٍ سوف يتم التعبير عن الفكرة بدنياً ، مثلا :



- القلق = تقرحات المعدة
- الغضب = إفراز الآدرينالين ، مصحوبًا بتغييرات فى الدورة الدموية ، والطاقة . والنبض ، والتنفس ، إلخ .
- الخوف = العصبية . وانقباض المعدة .
- الطعام = الجوع .

قبل أكثر من مائة عام من الآن ، أجرى أحد الأطباء تجربة على رجل أصيب بطلق نارى فى المعدة . عرض الجراح على الرجل غرفة فى منزله مع المأكل وخلافه إذا وافق الرجل على أن يترك الثقب فى معدته مفتوحاً لفترة بحيث يمكن للجراح أن يفحص حالة معدته ، وعن طريق تقييم إفرازات المعدة ، تبين للجراح أن جميع الحالات المزاجية تؤثر على هضم الرجل .

وفى دراسة أجريت بجامعة هارفارد ، وجد د. " دابليو بى كانون " أن الحب الذى نما ، واشتد على صعيد الوعى ، يؤدى إلى لمعان العيون ، ويحسن الدورة الدموية ، والهضم ، والإخراج . فى حين أن الخوف ، والحسد . والكراهية تؤدى كلها إلى آثار عكسية ، كما أن تلك الأفكار السلبية تعوق إنتاج كرات الدم الحمراء .

واللغة العضوية . المعروضة فى الدرس الثالث ، هى مثال آخر أيضاً على أن أى فكرة جارية فى العقل يُعبر عنها عضوياً ، وقد قال د. " إتش إف دنبار " فى كتابه Emotion and Body Changes إن العاطفة والانفعال حين يستغرق فيهما المرء لفترة مستديمة توجد فعلاً تغيرات فى أنسجة العضو ، أو الجهاز العضوى المشارك " .

وقد صاغ " بايلس " هذه الفكرة صياغة جميلة فى كتاب وضع منذ أكثر من ٣٠ عاماً ، قبل إثبات الأمر عمليًا : " إن الإنسان يفكر بجسده كله . لدى كل خلية شرارة من العقل ؛ فالإنسان ليس جسداً يحتوى



علي عقل ؛ بل هو عقل يعمل من خلال جسد ! والجسد يتشكل ويتكيف وفقاً للعقل . ما يعتقده العقل يعتقده الجسد ؛ وما يعتقده الجسد يحدث ويكون " .

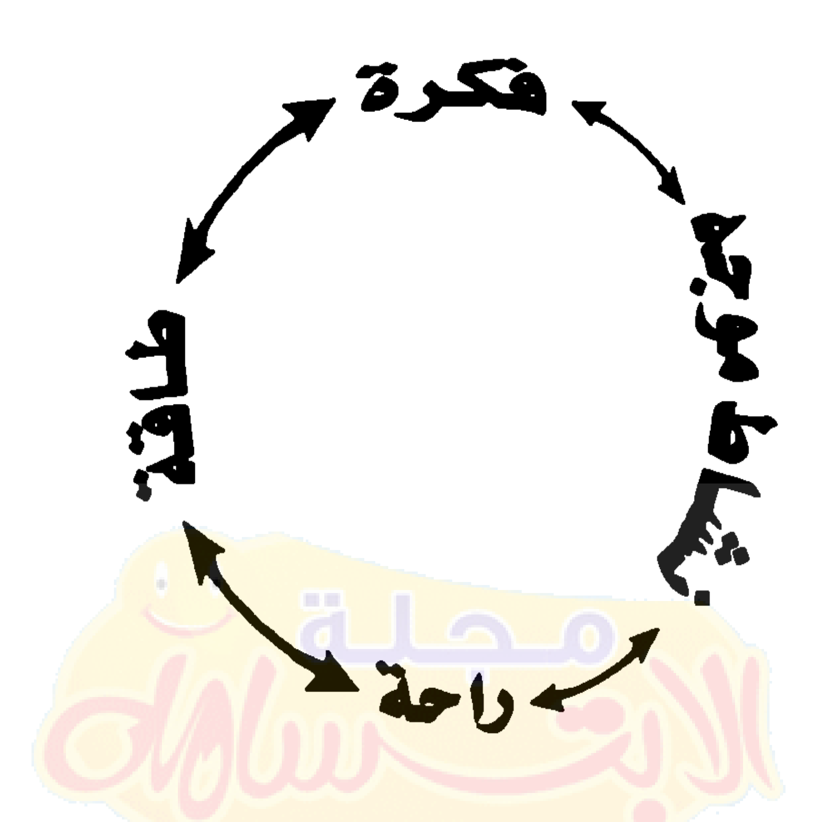
أشار " بايلس " إلى إحدى الحالات التى مرت به ؛ حيث لم يكن مريضه يحب أسرة زوجته ، لكن زوجته كانت تصر على الذهاب إلى منزلهم كل يوم أحد ، ويكون هو بصحبتها . كبت المريض نفوره ، وبما أن كل فكرة مكبوتة لها رد فعلى بدنى ، فأصيب بالتهاب المفاصل إلى الحد الذى وجد به عذراً للبقاء بالمنزل .

واليوم هناك الكثير من الكتب الموجهة للقارئ العادى حول الصلة بين العقل والجسد ، وبعض المؤلفين المعروفين جيداً من بينهم : " بوريسكنو " " بيرت " ، " دوسى " ، " شوبرا " ، " وبيللتير " ، وقد وصف الطبيبان " بيرت " و " دوسى " فى مؤلفاتهما كيف تتحدث كل خلية من خلايانا إلى عقولنا الباطنة .

وتذكر المقولة القديمة : " إذا لم تكن سعيداً ، فتصرف كما لو كنت سعيداً ، وسوف تصير سعيداً " . حسنًا ، لقد أثبت علم الطب البشرى تلك المقولة القديمة ، فمن المعتقد وجود تركيبات عضوية شبيهة بتلك التى يستخدمها العقل فى كل خلية من خلايانا ، وهكذا فإن التواصل يسير فى كلا الاتجاهين ، من العقل إلى الخلية ، ومن الخلية إلى العقل . إذا كنت تظن أنك غير سعيد ، فإنك تتصرف بناء على عدم سعادتك تلك فتقطب جبينك ، وتتصرف بحزن ، ولكن إذا تصرفت بسعادة عندما تكون حزيناً ، فإن الناقلات العصبية من الخلايا فى جسدك سوف تعود إلى العقل ، وتغير حالته المزاجية إلى السعادة .



حلقة الطاقة الطبيعية



(١) يختزن جسدك الطاقة .

(٢) يلوح للعقل الواعى فكرة قوية .

(٣) تستجيب للفكرة بالحركة / الفعل .

(٤) يسترخى الجسد لإعادة اكتساب طاقته .

الطاقة المعبر عنها

ولنتأمل مثالاً قديم العهد للغاية . يمشى أحد رجال الكهوف بعد ليلة مطمئنة ، ومريحة من النوم العميق . (لقد استعاد طاقته) يرى نمراً حاد الأنياب يربض أمام كهفه ، وعلى الفور يخشى على حياة أسرته وعلى حياته . (تواتيه فكرة قوية) . تحدث له اندفاعة من الآدرينالين ،



فيستجيب جسده برد فعل المواجهة أو الفرار ، لابد أن يدافع عن أسرته فيختار المواجهة . وبعد الكثير من التلويح بطعنات الحربة ، ومناوشة بينهما ، مضى النمر بعيداً . (لقد قام الرجل بفعل موجه) . لقد عبر رجل الكهف عن فكرته (أن يدفع النمر عنه) بفعل موجه (مواجهة النمر) . وذلك المساء عاد إلى حالة السلام والطمأنينة . واستعاد طاقته بليلة نوم مستريح . (تبدأ الحلقة من جديد) .

إن الطاقة الموجهة ما هى إلا إطلاق صحى ومنظم للطاقة البدنية والعاطفية . إنها أى عمل أو فعل ينسجم والفكرة التى نبع منها ، وأوصى علماء النفس بأنك عندما تثور غضباً عليك أن تعبر عن غضبك بطريقةٍ ما . ولكن ليس بطريقةٍ عنيفة ، ولكن بطريقة بناءة ، فلتعبر بالتحدث عنه ، أو بالجرى حول المبنى السكنى مثلاً ، فهو أمر غير صحى أن نحبس ونكتم الغضب بداخلنا ، فحين لا تعبر عنه بطريقة من الطرق ، فإن هذه الطاقة الانفعالية تكبت .

الطاقة المكبوتة

إنك تقود سيارتك على طريق سريع صوب مقابلة عمل مهمة . يتوقف المرور . مصدات العربات ترتطم ببعضها البعض ، وما من منفذ يلوح فى الأفق . إنك لم تعد من قاطنى الكهوف ، ولكن مازلت تمتلك الجسد نفسه ، وجهاز الاستجابة نفسه الخاص بأسلافك من رجال الكهوف . وعندما تُوَاجَه بحالة طارئة أو مربكة ، فإن استجابة " المواجهة أو الفرار " تندفع إلى العمل . تطلق كليتك الأدرينالين . ويرتفع نبض القلب ، ويتوقف الهضم . ردود الفعل هذه على



سبيل المثال لا الحصر . ومع ذلك فكل ما يمكنك القيام به هو الجلوس فى سيارتك ، وتزيد من انزعاجك بتفكيرك بشأن تأخرك عن المقابلة ، وتتخيل أنك ستخسر هذه الوظيفة الخيالية . (تذكر : أن عقلك الباطن لا يعرف الفارق ما بين الحقيقى والمتخيل) .

يمكن التعبير عن هذه الطاقة بصرخة بدائية ، لكن قادة السيارات القريبين منك قد يظنون أنك مخبول . لذا لم تستطع التعبير عن الطاقة فى وقت حدوث استجابة المواجهة أو الفرار ، فعلى الأقل فلتعبر عنها فى أسرع فرصة تجدها عندما تعود إلى المنزل ، يمكنك أن تخرج للتمشية ، أو أن تلكم جوالاً ، أو أن تنظف المنزل ، وعلى هذا النحو فلن يتبقى أذى يهدد جسدك ، أو لن يتبقى إلا أقل القليل ؛ فقد تم التعبير عن الطاقة ، ويمكنك أن تنام معافى سليماً .

الطاقة المقموعة

عندما يقع أحد الأحداث التى تستثير لديك استجابة المواجهة ، أو الفرار بين الحين والآخر أو حتى مرات عديدة ، فإن الطاقة التى لا يتم التعبير عنها تقمع . تؤدى كل فكرة أو رؤية إلى رد فعل مادى ، وهكذا فإن هذا الطاقة المقموعة سوف يُعبر عنها كنشاط غير موجه ، من قبيل التوتر والقلق . والتوتر والقلق يمنعان استرخاء العضلات الداخلية ؛ مما يعيق الجهاز المناعى ، ويقاطعان النوم المستريح المطمئن . وهكذا ، فإن دورة الطاقة الطبيعية تنكسر ، ويمتنع النوم المستريح المجدد للطاقة .

الضغط المزمن

سوف يجد الجسد متنفساً مادياً للطاقة المقموعة ، مثل القلق فى الجلسة ، أو قضم الأظافر ، أو الدقدقة بالأصابع ، أو مضغ علكة. إلخ .



وإذا كان الأمر مطرداً وملحًا . فإن المتنفس قد يكون قرحة فى المعدة . أو ضغط دم مرتفعاً . أو نوبات صداع ، أو ما هو أسوأ .

وقد عبر المخرج والممثل " وودى آلان " عن هذا القانون بطريقة أخرى ، بقوله : " إحدى مشكلاتى أننى أحيل كل شىء إلى الداخل ، إلى داخلى . لا أستطيع أن أعبر عن الغضب ؛ وبدلاً من ذلك ينمو ورم بداخلى ولقد أوضحت استطلاعات الأطباء أنهم يعتقدون أن نسبة ٩٠٪ من مرضاهم يعانون إرهاقاً مزمناً .

دكتور " هانز سيلى " ، البروفيسور ، ومدير مؤسسة الجراحة والطب التجريبى ، بجامعة مونتريال ، كان أول من استخدم كلمة " الضغط " فى الإشارة إلى الجسد الإنسانى ؛ فقد كتب خلال ٣٠ عاماً من البحث ، ألفاً وستمائة ورقة بحثية و٣٣ كتاباً ، بما فيها كتاب The Stress of Life لغير المتخصصين .

يراهن د. " سيلى " على أن الضغوط المقموعة توهن الجسد تدريجياً إلى أن يصير معتلاً . فى تجاربه القديمة تم توصيل حيوانات بأسلاك بحيث تتعرض لصدمات كهربائية معتدلة ، وقد جعل الصدمات متفرقة تفرقاً عشوائياً بحيث لا تعرف الحيوانات متى ستأتى ، وعلى الرغم من أن الصدمات لم تكن شديدة بما يكفى لتسبب أى أذى ، فإن التوتر الناشئ عن عدم معرفة متى ستأتى أدى إلى الضغط ، وعندما استمرت هذه الظروف أجلاً كافياً ، فإن الضغط أتلف الجهاز المناعى ، وصارت الحيوانات فريسة سهلة للمرض .

ويمكن ملاحظة النتيجة الطبيعية لهذا فى الحالات البشرية ؛ فبعد وفاة أحد الزوجين ، وبعد أن يستمر حداد الشريك الآخر لوقت أطول من اللازم ، فإن الجهاز المناعى يصير تالفاً ، ويصير هذا الزوج أو الزوجة معتل الصحة ، وكثيراً ما يقضى نحبه .

ستجد أمثلة أخرى فى الدرس الثالث ، بما فى ذلك مثال لامرأة بعد أن حملت نقمة طويلة الأمد نحو شقيقتها أصيبت بسرطان الثدى . وهذا المثال



الأخير يوضح سر أهمية أن نصفح ؛ فالصفح ليس لصالح الطرف الآخر ، ولكن من أجل صالحك أنت ؛ فالنقمة المضمرة والساكنة بداخلنا تكسر الحلقة الطبيعية . وتتلف الجهاز المناعي .

قال د " ماكدونالد " ، وهو أحد قضاة التحقيق في أسباب الوفيات المشكوك فيها ، في مقال له ظهر قبل ثلاثين عاماً في (لوس أنجلوس تايمز) إنه قد بحث ووجد في جميع الجثث التي فحصها مناطق بها سرطان تم الشفاء منه ؛ مما يصدق على أننا جميعاً لدينا خلايا سرطانية في أجسادنا ، لكن جهازنا المناعي يمنع تناميها ، عندما يكون متمتعاً بالصحة ، ومسموحاً له بأداء وظائفه على ما يرام ، ولحسن الحظ فإن الخلايا السرطانية معظم الوقت لا تنمو إلا عندما يكون الجهاز المناعي تالفاً .

وتعرض إحدى القصص الواردة في كتب " جيمس هارييت " عرضاً قوياً لتأثير الآلام والضغوط المزمنة . كان " جيمس هارييت " طبيباً بيطرياً في يوركشاير ، بإنجلترا ، وقد أذاعت قناة PBS سلسلة برامج على مدى عامين بعنوان " All Things Great and Small" معتمدة على كتبه تلك .

استدعى صاحب مزرعة بخيل د. جيمس هارييت . لاحظ " هارييت " أن إحدى النعاج تتألم ألماً واضحاً ، وأظهر الفحص المتعجل إصابتها بعدوى في الرحم . لم يرغب صاحب المزرعة في أن يدفع مالاً لعلاج النعجة لأنه ظن أنها لن تواصل الحياة طويلاً ، وشعر هارييت بالتزام ليفعل شيئاً من أجل النعجة المسكينة فاقترح إعطاءها بعض الفيتامينات مجاناً . لكن " هارييت " لم يعط النعجة فيتامينات ؛ بدلاً من ذلك أعطاها المقدار الذى ظنه كافياً من عقار النمبيوتا . أو أى عقار كيماوى آخر يلجأ إليه البيطريون من أجل القتل الرحيم للحيوان المتألم . والذى لا أمل في شفائه ؛ لكى يخلصها من عذابها .

وبعد بضعة أسابيع التقى بصاحب المزرعة في مقهى محلى . قال صاحب المزرعة لهارييت : " لا شك أن تلك الفيتامينات قد أتت بمفعولها



وأكثر . لقد نامت النعجة لثلاثة أيام ، وعندما استيقظت كانت قد شفيت ! " .

فكر " هاريبت " تفكيراً عميقاً بشأن العلاج وتوصل إلى ما يلى : كل حيوان . بل والإنسان أيضاً ، لديه القدرة على علاج نفسه إذا ما مُنح الفرصة للقيام بذلك ؛ فهذه النعجة المسكينة كانت فى حالة من الألم العظيم ، والخوف من أن جهازها المناعى وقواها الشفائية قد انغلقت ونفدت ؛ مما سمح للعدوى أن تنتعش ، وتسبب حقنها فى نومها لثلاثة أيام . وخلال نومها ، لم تعد تشعر بألم أو خوف ، وبدون ألم ولا خوف ، تسلم جهازها المناعى الزمام ، وعمل على شفائها بشكل طبيعى . وعلى هذا فإن التوتر والقلق يقطعان الطريق على عمل الجهاز المناعى لكل مخلوق .

ومن ثم تبرز أهمية الاسترخاء والنوم العميق ؛ فإنهما يمنحان جسدك الفرصة لكى يجدد قواه وينعش نفسه . إن قضاء ثمانى ساعات فى الفراش لا يعنى بالضرورة أنك تحصل على نوم طيب وكافٍ ؛ فبعض الناس ينامون ثمانى ساعات وينهضون ساخطين ، ويشتكون من شعورهم بالإرهاق ؛ فهؤلاء لا يحصلون على ما يكفى من النوم المستريح والعميق ، وهم لا يتوصلون إلى استرخاء تام للب الداخلى للعضلات ، وتلك العضلات الداخلية تسترخى عبر العقل الباطن . والأشخاص الذين يصلون إلى مستويات أعمق من النوم يحتاجون إلى مقدار نوم أقل من أولئك الذين لا يسترخون استرخاءً تاماً .

الاستجابة للضغوط

وجد د. " سيلى " أن الاستجابة إلى محفز يمثل ضغطاً (أى استجابة المواجهة أو الفرار ، أو ما أسماه بمتلازمة التكيف العام) هى نفسها لدى



الجميع . غير أن الأهم من ذلك أن استجابات الناس لهذه المثيرات الباعثة على التوتر تتباين بشدة .

فلنأخذ مثالين افتراضيين لكل من " جون " و " آليس " اللذين لديهما نفس الوظيفة ، ونفس العمل ونفس رئيس العمل . رئيسهما متعجرف ، وضيق الصدر ، وغير ودود ، وكثير الأوامر . لا يستطيع " جون " أن يتحمل رئيسه ، ويصيبه الضيق بعد كل مواجهة معه . علاوة على ذلك ، فإنه يصاب بالضيق كلما فكر في وظيفته ، ويشكو بصفة مستمرة من عمله ومن رئيسه في العمل . بعد مرور عام على هذه الوظيفة ، أصيب " جون " بقرحة المعدة ، وارتفع ضغط دمه .

لكن " آليس " كان رد فعلها مختلفاً . لقد حللت الموقف ، وتوصلت إلى أن رئيسها في العمل يتصرف هكذا انطلاقاً من خوفه . إنه خائف من أن يفقد عمله ، كما أن لديه مشكلات أسرية ، وغالباً يخشى فقدان زوجته ، أو ربما من دفع النفقة لها في حالة الطلاق ، ما إن استوعبت " آليس " هذا حتى أدركت أن المشكلة ليست فيها ؛ وإذ علمت هذا ، فلم تأخذ انتقاداته ونوبات غضبه مأخذاً شخصياً ، وظلت " آليس " موظفة مبهجة ومنتجة في عملها وتتمتع بصحتها .

وللتذكير بإيجاز ، لا يمكن أن تبقى أي فكرة سراً خافياً على العقل الباطن . والأفكار تتبلور ، ولابد أن يتم التعبير عنها تعبيراً مباشراً أو غير مباشر .

أساليب التحرر من الضغوط

١. *استخدم قانون الجهد المعكوس . ادخل في الحالة ألفا وكرر : " بصرف النظر عن مصدر هذا الضغط ، فهو الآن يعمل على استرخائي " .*

٢. *ادخل في الحالة ألفا ، وتخيل مشهداً مُساعداً على الاسترخاء .*



٣. استخدم أسلوب التركيب العقلي :

أ. اكتب اسم الشيء الذي يسبب لك التوتر على ورقة .

ب. أغلق عينيك . ادخل في الحالة ألفا . تذكر وقتاً شعرت فيه بالابتهاج والروعة والسكينة والرضا . اعرض هذه الصورة على شاشتك العقلية . احتفظ بالمشهد لثلاثين ثانية .

ج. افتح عينيك واقرأ ما كتبته على الورقة .

د. كرر الخطوة ب والخطوة ج ، مرتين آخريين ، والآن عندما يظهر لك الشيء الذي جلب لك الضيق فسوف تشعر بمشاعر إيجابية .

٤. ادخل إلى الحالة ألفا . إذا ما مررت بتجربة سيئة ، أعد تشغيلها ، أو تذكرها بصورة إيجابية . إذا ما أسأت لشخص ما بأن تفوهت بكلام تتمنى لو أنه لم يصدر عنك ، أعد تذكر المشهد ، وتخيل الشيء الصحيح والمناسب مرات عديدة . تذكر أن عقلك الباطن لا يعرف الفرق ما بين الحقيقي والمتخيل من التجارب ! فهذا التمرين سوف يجعل منها تجربة إيجابية ، وليس تجربة سلبية .

ملاحظة مهمة : قد تكون لا تزال راغباً في الاعتذار للشخص الذي أسأت إليه.

إشارة : قم بتلك التمارين وأنت جالس في مقعد مريح ، ولا تؤدها خلال قيادتك للسيارة . لا بأس في قيادتك للسيارة أثناء دخولك للحالة ألفا مادمت قد برمجت نفسك على أن تقود بحرص وانتباه ، ولعل تخيل نفسك في جزيرة استوائية ومراقبة النخيل المتمايل عليها ليس الطريقة الصحيحة للقيادة بحرص وانتباه .



المقاومة

ثمة قانون فى الفيزياء يقول : " أى فعل له رد فعل مساوٍ ومضاد له فى الاتجاه " ، وهكذا فالمقاومة تعنى منح الشىء المضاد مزيداً من القوة ، فإنك تقاوم شيئاً طبيعياً يضعك فقط فى موضع الدفاع ، وسوف يوضح هذا المثال البسيط التالى : يدعوك أحدهم بالكسول ، ويرميك بعدم الكفاءة ، ولكنك تعلم أنك لست كسولاً ، أو معدوم الكفاءة ، وعندما تقول " كلا " ، أنا لست كذلك ! " فإنك تقاوم شيئًا لا وجود له ؛ فتمنحه قوة ، وتضع نفسك فى موضع الدفاع ، والآن صار عليك أن تثبت أنك لست كسولاً ولا مقصراً . إنك الآن تناضل فى مواجهة شىء يصعب إثباته .

على الجانب الآخر ، عندما تجيب بحقيقة بسيطة ، من قبيل " هذا صحيح . إنك تعتقد أننى كسول ومُقصر ، ولديك الحرية فى أن تعتقد ذلك ، ولكن من فضلك أخبرنى بسبب اعتقادك ذلك ؟ " والآن يقع عبء الإثبات على كاهل الشخص الآخر ، وقد تجنبت الدخول فى مشادة عنيفة محتملة ، فكيف يمكن للشخص الآخر أن يبقى غاضباً ، أو أن يثور غاضباً ، أمام إجابة مثل تلك ؟

ابذل طاقتك فيما تؤمن به ، وتكافح من أجله . لا تبذل طاقتك فى صراعات بلا طائل . إننى لم أدرس الفنون القتالية ، لكننى أعتقد أن أحد أسرارها هو عدم المقاومة ، فإن من يتقن فنون القتال لا يقاوم ، وبدلاً من ذلك يستخدم طاقة / حركة الخصم لصالحه هو .

وقد قيل إنهم طلبوا من الأم " تريزا " الانضمام لمسيرة ضد الحرب ، فأجابت : " كلا . لن أنضم لمسيرتكم المناهضة للحرب ، ولكننى سأنضم لكم إذا ما نظمتم مسيرة لصالح السلام " ، ومن الحكمة القديمة : " لا تقاوم الشر ، ولكن تغلب عليه بالخير " .



تمرين الوصول إلى حالة
التوتر / الاسترخاء

قدم د. " إدموند جاكوبسون " فكرة التوتر والاسترخاء فى عام ١٩٣٨ . والذى من خلاله يتم تعريض كل المجموعات العضلية على التوالى للشد والتوتر بأكبر قدر ممكن ثم بعد ذلك يتم ارخاؤها . والهدف هو أن تستشعر الاختلاف ما بين التوتر ، والاسترخاء العميق ، وأن تعلم عضلاتك ما الذى تريد منها القيام به . إنك تريد منها أن تسترخى تماماً .

وثمة تغيير آخر ينطوى عليه هذا التمرين وهو استخدام كلمة " النوم " . إن النوم ليس بالكلمة الدقيقة ؛ ولكنها أقرب المفردات إلى المعنى المراد . فى هذه الحالة يكون الهدف هو أن تتخلى عن وعيك ؛ ولكن دون أن تنام ، أى ألا تمضى إلى الحالة دلتا . سوف تكون فى الحالة ألفا ولكن عقلك الواعى سيكون فى وقت راحته ، وسوف يتقبل عقلك الباطن الإيحاءات بتأهب أكبر لأن عقلك الواعى غير موجود ليتدخل ، وسوف تضاف العبارة التالية كذلك للتمرين : " فى حالة حدوث أى حادث طارئ سأكون فى غاية التيقظ والانتباه ، إلا أن هذا الإيحاء فى الواقع ليس ضروريًا وذلك لأن عقلك الباطن سوف يوقظك إذا شممت رائحة دخان مثلاً ، أو سمعت بكاء طفل ، أو أى شىء غير ذلك ، والغرض من إضافته إلى النص هو إزالة أى توجس عن عقلك الواعى[1] .

---

[1] الأسطوانة التى تحتوى على هذا النص يمكن شراؤها من WWW.THEGENIEWITHIN.NET وللمزيد من المعلومات اتصل بالموقع : THEGENIEWITHIN@ADELPPHIA.NET ، أو أرسل إلى THEGENIEWITHIN,1844 Fuerte Street, Fallbrook, CA92028 .



نص التوتر / الاسترخاء

قد تريد إرخاء جسمك بمط كتفيك وعنقك لتزيد من تدفق الدم إلى رأسك.

ارفع رأسك بمقدار ٢٠ درجة تقريباً ، وحدق فى نقطة معينة . طبيعياً يُرهق جفناك ، وسوف يتحركان فى البداية ، والآن أغلقهما . والآن عيناك مغمضتان . خذ نفساً بطيئاً وعميقاً . أطلق زفيراً ، وبينما تطلق زفيرك استشعر التوتر يبدأ فى الابتعاد ، واسمح لنفسك بالاسترخاء . خذ نفساً ثانياً بطيئاً وعميقاً ، وأطلق زفيراً ، استشعر التوتر يخرج مبتعداً مع هواء الزفير . استرخ . خذ نفساً ثالثاً بطيئاً وأكثر عمقاً . أطلق زفيراً . تخيل الشد يغادر عضلاتك . تخيله يغادرك . تخيله يتلاشى ، ودع نفسك تسترخى .

والآن ، فلتشد أصابع قدميك بأقصى ما يمكنك ، وقوسها بأقصى ما بوسعك ، واحتفظ بهذا الإحساس المشدود المتوتر فى أصابع القدمين ، ١ ... ٢ ... ٣ . والآن ، ارخ أصابع قدميك . ارخها تماماً ، واستشعر الفرق .

والآن شد أصابع قدميك ، وقدميك ، وعضلات الجزء السفلى من ساقيك . اجعل تلك العضلات مشدودة للغاية ، ولكن أبق بقية جسدك مسترخيًا . احتفظ بهذا الإحساس من الشد ١ ... ٢ ... ٣ . والآن استرخ . استمتع بشعور التخلص من التوتر .

والآن شد عضلات الجزء العلوى من الساقين جنباً إلى جنب عضلات أصابع القدمين ، والقدمين ، والجزء السفلى من الساقين . اجعل تلك العضلات مشدودة بأقصى ما بوسعك . شدها أكثر قليلاً . استشعر هذا الشد بجسدك وعقلك ، ١ ... ٢ ... ٣ . والآن استرخ . استشعر تلك العضلات وهى ترتخى وتهدأ ، ترتخى وتهدأ . والآن أصر أمرًا إلى تلك العضلات بأن تسترخى أكثر وأكثر . استشعر عضلاتك تأخذ ثقلاً . والآن شد عضلات عجيزتك . واصل هذا الشد ، ١ ... ٢ ... ٣ . والآن استرخ . اشعر بنفسك تصير أثقل وأثقل ، أثقل وأثقل . استشعر مسرة الاسترخاء العميق . استشعر موجة البهجة التى تغمرك .

والآن شد عضلات أسفل ظهرك وبطنك . لاحظ كيف تشعر حين يكون



جسدك كله مشدوداً . شد تلك العضلات بأقصى ما بوسعك ، ١ ... ٢ ... ٣ . استرخ ، حل جسمك ، اطمئن واسترخ .

دع التوتر يخرج من كل عضلة . الق عنك كل ما يثقلك . دع جسدك يرخى تلك العضلات بدرجة أكثر قليلاً . لاحظ طبيعة هذا الإحساس بالاسترخاء .

والآن شد عضلات الجزء الأعلى من جذعك . اجعل كتفيك محدبتين . شد عضلات الصدر والظهر . اجعل تلك العضلات مشدودة بدرجة أكبر . استشعر حقاً ذلك الشد ، ١ ... ٢ ... ٣ ، واسترخ . أطلق شهيقاً واستشعر كل تلك العضلات فى صدرك وظهرك تسترخى . استشعر كل تلك العضلات تسترخى ، وتهدأ . استشعر كيف يختفى كل التوتر والشد . دع تلك العضلات تسترخى أكثر قليلاً . أدرك روعة إحساسك بالاسترخاء .

والآن شد ذراعيك ، وأغلق قبضتيك بقوة . استشعر ذلك التوتر حقاً ، ١ ... ٢ ... ٣ . والآن استرخ . دع ذراعيك تنبسطان على جانبيك . استمتع بالتخلص من التوتر .

بعد ذلك ، شد كل عضلات وجهك . شد كل عضلة فى الوجه بأقصى ما بوسعك . شد فكك . صر على أسنانك ، شد جمجمتك ، ضيق عينيك بشدة واصل الشد ، ١ ، ... ٢ ... ٣ ، ثم استرخ . وفى نعومة أبسط كل عضلات الجبهة ، أرخ جمجمتك ، أرخ عينيك ، أرخ فمك ، لسانك ، ورقبتك . أزل كل التوتر وكل شد . أرخ عضلات وجهك . استشعر الفرق حقاً .

والآن شد كل عضلة فى جسدك كله . بادئاً بأصابع قدميك ، ثم امض نحو قدميك ، والبطن والظهر ، والصدر ، والكتفين ، والذراعين والقبضتين ، والعنق ، والوجه . شد نفسك بأقصى ما بوسعك . اقبض كل عضلة فى جسدك كله . احتفظ بذلك التوتر ، ١ ... ٢ ... ٣ . والآن استرخ . اطمئن . استرخ . ارخ جسمك . اطمئن واهدأ . استشعر الإحساس البهيج بالاسترخاء ينتشر عبر جسدك كله . اشعر بالإحساس المريح والسعيد بالاسترخاء . لاحظ طبيعة شعورك بالاسترخاء التام .

والآن ، وبعين خيالك ، امسح جسدك كله عقلياً ، من الرأس لأصابع القدمين . خلص جسدك من أى توتر قد يكون متبقياً به . إن جسدك الآن



مسترخ تمام الاسترخاء .

دع هذا الإحساس الممتع بالاسترخاء يتدفق عبرك من الرأس لأصابع القدمين ، ويعود من جديد . استمتع حقاً به . لاحظ كيف تشعر بالاسترخاء التام . موجات الاسترخاء تتدفق بحرية من الرأس إلى إصبع القدم ، وتعود من جديد .

الإنصات لكلماتى ليس بهذه الأهمية . فقط اطمئن .. اطمئن .

والآن تخيل نفسك تقف أعلى الدرج . إنها تصعد بنعومة أمامك ، وقد كتب رقم فوق كل درجة من درجات السلم . كتب الرقم "١٠" على أعلى الدرجات ، وتتناقص الأرقام مع كل درجة هابطة للأسفل . والآن اهبط على تلك الدرجات ببطء واحدة بواحدة بحيث تعدها عداً تنازلياً ، ومع كل عدد ، تصير أكثر نُعاساً ، وأكثر استرخاءً ، وتصير أعمق وأعمق . دع نفسك تنزلق ، تطفو ، تنزلق للأسفل إلى داخل واحة تتسم بالسرور والاسترخاء . عندما تصل إلى الدرجة رقم "١" تكون فى حالة نعاس طبيعى عميقة للغاية . هذه الدرجات سهلة وآمنة ، وهناك سور منخفض على جانبيها ، والآن اهبط للدرجة "٩" وبينما تفعل استشعر بأنك أثقل وأكثر نعاساً ، والآن اهبط للدرجة " ٨ " وبينما تفعل استرخ بدرجة أكبر ، والآن اهبط للدرجة "٥" فتصير نائماً بدرجة أعمق وأعمق . لاحظ أن الجو يصبح أكثر ظلمة ، وأنك تشعر بأنك أثقل ... و ... آه ... ثقيل جداً . ساقاك فاترتا الهمة ... إنهما ثقيلتان للغاية " ٤ " أعمق وأعمق ... أكثر ظلمة . إنك مسترخ ومستريح وفى أمان تام . إنك فى أمان تام . اهبط للدرجة " ٣ " إنك هادئ وفى حالة راحة . إنك تنزلق إلى حالة استرخاء تام ... راحة تامة " ٢ " ... العقل والجسد مستريحان ، ويتعاونان معاً لما هو أقصى خير لك . "١" ، نعاس عميق ... نعاس عميق . دع عقلك ينزلق إلى مشهد طبيعى آمن وجميل الصورة . استمتع بشعور الاسترخاء التام . عقلك الآن منفتح تماماً للإيحاءات ... الإيحاءات الإيجابية والصحية فقط ، والتى تعمل لأقصى ما فيه خيرك وصالحك وحسب ... ولخير وصالح الإنسانية وحسب ... فى كل مرة تمارس الاسترخاء ، يصير أيسر وأسرع بالنسبة لك . كل مرة يصير أيسر . كل مرة تسترخى ، تمضى أعمق وأعمق .



كل مرة ترغب فى الاسترخاء ، وتتوصل لهذه الحالة من النعاس العميق ، قل لنفسك ببساطة وتخيل الكلمة : " استرخاء " . فكر فى كلمة " استرخاء " وتصورها ، ودع نفسك تستعيد الدخول لهذه الحالة العقلية .

كلما نطقت بكلمة " استرخاء " بنية الدخول إلى ذلك النعاس العميق ، تقوم بذلك على جناح السرعة ، وبسهولة ، وفى أمان ، وبسكينة عقل ، وتقوم بذلك بسهولة ، وبسرعة ، وبأمان . إن الدخول لهذه الحالة العقلية يسمح لك ببرمجة عقلك نحو توجهات صحية وعادات نافعة تعمل لما فيه صالحك ، وتسمح لكلٍ من عقلك الواعى وعقلك الباطن بالتعاون معاً من أجل أفضل حالة صحية وعقلية لك ، أما نطق كلمة " استرخاء " أو التفكير فيها أثناء الحديث اليومى المعتاد فلا تأثير له عليك . فقط عندما تنوى الدخول لهذه الحالة العقلية العميقة يكون لهذه الكلمة تأثيرها عليك .

والآن فلتشرع بالعودة إلى حالة اليقظة . يرجع عقلك إلى حالة اليقظة الطبيعية له . سوف تعود حتى الرقم " ١ " ، وتكون فى أتم حالات اليقظة . عند العدد " ١٠ " ستكون فى تمام اليقظة . قد تعود إلى هذه الحالة الممتعة فى أى وقت تشاء ، ولكنك الآن يقظ تماماً عند العدد " ١٠ " . " ١ " ... " ٢ " ... فلتسرع فى اليقظة ... " ٣ " اجلب معك هذا الشعور بالبهجة والسعادة ... " ٤ " ... " ٥ " ... استشعر النشاط والانتعاش ... " ٦ " ... شعورك رائع ... " ٧ " شعور بالطاقة المستعادة : " ٨ " ... " ٩ " ... " ١٠ " ... إنك فى تمام يقظتك !






** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الدرس الخامس

التواصل مع عقلك الباطن




** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الدرس الخامس

التواصل مع عقلك الباطن



المقدمة

إن فقدان أو ضعف التواصل بين كل من العقل الواعى والعقل الباطن هو سبب الكثير من مشكلاتنا ، ولقد أشرنا إلى هذا فى الدرس الثانى ، ولكن تنمية وتغذية التواصل بين عقلك الواعى وعقلك الباطن أمر ضرورى ، وفى هذا الدرس ستجد خمس وسائل للتواصل مع عقلك الباطن ، والوسيلة الأولى تنطوى على أهمية خاصة . ولابد من ممارستها طوال الوقت . والوسيلة الثانية مفيدة كذلك ، ويستخدمها كثير من الناس بشكل يومى . والوسيلتان الثالثة والرابعة يمكن لهما أن تكونا مفيدتين جداً ؛ ولكنهما لا يمكن ممارستهما بشكل عادى كل يوم . الوسيلة الأخيرة قد تكون هى أهمها على الإطلاق ، ويستخدمها الأطباء النفسيون . وأطباء الأسرة . والمعالجون الآخرون . فى تشخيص واكتشاف سبب المشكلات البدنية والنفسية . وفى اختبار أنواع الحساسية المختلفة . وفى تحديد قيمة الجرعات المختلفة من الفيتامينات . والأعشاب . والعقاقير الطبية .

إن تطوير التواصل ما بين عقلك الواعى وعقلك الباطن يعد خطوة حاسمة فى حضهما على التعاون معاً بانسجام وتناغم . وإذا ما لم تتحقق



بينهما هذه الحالة من التناغم ، فإن من ستكون له الغلبة على الأرجح هو عقلك الباطن وليس الواعى ، ولكن الجنى الخادم الخاص بك ليس من المفترض به أن يتولى زمام السلطة .

المحادثة الداخلية



إننا نتحدث إلى أنفسنا باستمرار فى عقولنا . وفى الحقيقة ، فإن إسكات حديث العقل هو أمر صعب . عادة ما يكون هذا الحديث مجرد ثرثرة ، ومن يتحدث هو العقل الواعى ، ولكن إلى من يتحدث ؟ أيتحدث إلى نفسه ، أم إلى العقل الباطن ؟ قد يكون كلا الأمرين صحيحاً ، لكنى متأكد بنسبة ٩٩٪ من أن العقل الواعى يتحدث إلى العقل الواعى ، وهو غالباً ما يكون لغواً فارغاً لا مغزى له .

ولكن ثمة أوقاتاً تكون فيها بحاجة إلى التحدث إلى عقلك الباطن فيلزمك أن تكون محدداً ، فلنفترض أننى كنت مستعداً لإلقاء أحد الدروس ؛ وحان وقت البداية ؛ أصعد إلى المنصة ؛ وأفتح حقيبة أوراقى ، وأكتشف أننى قد تركت ملاحظاتى بالمنزل ، وفى نوبة ذعرى ، يمكننى أن أقول لنفسى : " إسترخ يا هارى . استرخ ، وخذ الأمر ببساطة . إنك تعرف مادة الدرس . استرخ فقط وحدد الخطوط العامة فى ذهنك . تستطيع أن تقوم بذلك . سيكون الأمر سهلاً " . تذكر قانون الجهد العكسى ، كلما زادت رغبتى فى تذكر الخطوط العامة للمحاضرة ، صار من الأصعب علىّ تذكرها .



وإذا أردت أن أسترخي ، وأن أتذكر الهيكل العام ، فإننى أضيع وقتى بالتحدث إلى " هارى " ؛ فإن " هارى " هو عقلى الواعى ، وكذلك فإننى أهدر وقتى إذا طلبت من عقلى الواعى أن يسترخى ؛ فالاسترخاء العميق يتحكم به عقلى الباطن . حسنًا ، فعلى إذن أن أتحدث إلى عقلى الباطن . أقول إذن : " هيه ! أنت يا من هناك ! يا عقل يا باطن . يا جنى . تأهب للعمل . اجلب الاسترخاء لجسدى وأعصابى . واحضر الهيكل العام لدرسى ، وقم بذلك الآن ! " .

إلا أن هذه الطريقة فى الطلب غير ودودة . ليكن هدفك هو أن تنمى حالة من الوئام مع عقلك الباطن - مع الجنى الخاص بك . إنك تريد أن تكون ودوداً وممتناً . تحتاج إلى أن تفتح معه حواراً وأن تتعاونا . ما هو أول شىء تحتاج إليه عندما تتحدث إلى صديق ؟ اسم الصديق ! " فعندما تكون ودوداً مع شخص ما ، وتعمل معه فى تعاون وثيق وحميم ، فإنكما تستخدمان أسماءكما الأولى ، وعلى هذا ، فإذا أردت أن تكون ودوداً مع عقلك الباطن ، فإن عقلك الباطن بحاجة إلى اسم ، وستجد الطريقة التى تحصل بها على اسم عقلك الباطن مشروحة فى تدريب أدناه .

عندما تريد شيئاً من عقلك الباطن ، اطلبه بطريقة لطيفة ولكن حازمة (تذكر أن عقلك الباطن ليس بالنضج الكافى الذى عليه أنت) ؛ فلتكن صديقه الحميم . وعلى كل حال ، فإنه جزء منك . وعليكما أن تتعاونا لما فيه خيرك وصالحك . وحينما يحقق مطلبك ، اشكره ! ولم لا ؟ فحينما يقدم أحدهم شيئاً لك ولا تشكره أو تشكرها ، فقد لا يكون مستعدًا لتقديم شىء لك مجدداً . من الآن فصاعداً لديك صديق حقيقى فى عقلك الباطن . وسوف تعامل ذلك الصديق بكل احترام ومحبة .

وبالعودة إلى مأزقى الخاص بنسيان ملاحظات محاضرتى ، فسوف يكون حديثى إلى عقلى الباطن على النحو التالى " أيها الفتى ، رالف (ذلك هو الاسم الذى اختاره عقلى الباطن لنفسه) لقد نسيت ملاحظاتى . اسمعنى ، لقد قدمنا هذه المحاضرة عشرات المرات . وأنا وأنت نحفظها



عن ظهر قلب . أنا وأنت فى حالة استرخاء تام ، وإننا فى استرخاء أثناء المحاضرة كلها . (لاحظ استخدامى للزمن المضارع) إننى أثق بك لتغذينى بكل ما أحتاج إلى معرفته بالتتابع والترتيب الصحيح . إننى أستطيع من الآن رؤية الهيكل العام للمحاضرة (يكشف لى عن نفسه عندما أحتاج إليه) . إذن دعنا نتصرف كما لو أن الملاحظات موجودة ها هنا ونمضى فى المحاضرة . نستطيع القيام بذلك معاً ، وإننى ممتن حقاً لمعاونتك ، وشكراً لك على حرصك الدائم على أن تكون مفيداً للغاية . إننى أحبك " .

تسمية عقلك الباطن

ادخل إلى الحالة ألفا ، أو قم بهذا التمرين قبيل استغراقك فى النوم مباشرة فى المساء ، عندما يكون عقلك الباطن متفتحاً ومستقبلاً جيداً لإيحاءاتك .

قل لنفسك شيئاً من قبيل : " يا عقلى الباطن ، من الآن فصاعداً سنكون أنا وأنت فريق عمل متعاوناً من أجل مصلحتنا المشتركة ، والتوصل لحالة ممتازة بدنياً وعقلياً شىء نافع لكلٍ منا . من الآن فصاعداً أنا وأنت أفضل صديقين لبعضنا البعض من الآن فصاعداً سوف نتواصل بدرجة أكبر وعندما أتحدث إليك أريد أن أناديك باسمك . باسم يروق لك . يمكنك أن تختار اسمك بنفسك . وسوف تنتقى اسماً لنفسك فى غضون . (حدد موعداً نهائياً واضحاً وإلا فإن عقلك الباطن ربما يسوف ويرجئ) .

قد تكون بحاجة أيضاً لتضع ما يلى فى اعتبارك : أولاً : يجب ألا يكون الاسم ذا إيحاءات (مضامين) عاطفية قوية ، كأن يكون اسم أحد أفراد الأسرة أو اسم زوج سابق أو علاقة سابقة .

ثانياً : أخبر عقلك الباطن أن يقدم لك هذا الاسم بطريقة تستطيع فهمها ؛ فقد يكون العقل الباطن لعوباً ، وقد يميل عقلك الباطن لإغاظتك بإعطائك تلميحات غامضة لا أكثر . قد يرغب فى أن يسمى " سيلفيا " ، وهكذا فقد تلاحظ على المستوى الواعى وكأن كل شىء تقع عليه عيناك له لون فضى (سلفر) . فلسبب غامض ، تبدأ فى رؤية السيارات الفضية . وعندما تتطلع



فى مرآة قد تتذكر بأن الجانب الخلفى منها فضى ، وقد تجد حماسة مفاجئة بداخلك لتلميع الفضيات ، وقد لا تدرك غالباً أن تلك الأفكار ما هى إلا طريقة عقلك الباطن ، فى إخبارك بأنه قد انتقى اسم " سيلفيا " .

وفى الأحوال العادية سيأتى الاسم إلى العقل بشكل طبيعى ، وغالباً ما لن توليه أى تفكير فى البداية ، ولكنه سوف يصر ويلح ؛ ذلك هو الاسم الذى اختاره عقلك الباطن لنفسه .

ويمكن تأكيد الاسم ، إذا ساورتك أية شكوك ، عن طريق استخدام الوسيلة التالية فى التحدث إلى عقلك الباطن .

البندول

الوصف



يمكن أن يصنع البندول بربط أى ثقل صغير فى خيط بطول تسع بوصات تقريباً . قد يكون الثقل خاتم إصبع ، أو حلقة معدنية ، أو بلورة صغيرة ، على سبيل المثال . أمسك بنهاية الخيط بلطف ما بين الإبهام والسبابة . أرح مرفقك أمامك على طاولة . إن اتجاه حركة البندول سوف يدل على إجابة سؤالك .

هناك أربع طرق يمكن لعقلك الباطن أن يؤرجح بها البندول : فى اتجاه عقارب الساعة ، أو فى عكس اتجاه عقارب الساعة ، أو من الشرق للغرب ، أو من الشمال للجنوب .



وهناك أربع إجابات قياسية : " نعم " ، " لا " ، " لا أدرى " ، " لا أتمنى أن أجيب عن ذلك السؤال " . الإجابة الأخيرة لهؤلاء الذين نقبوا عميقاً بداخل العقل الباطن . بعض الأشياء فى عقلك الباطن تكون خفية عليك وذلك لمصلحتك . يجب عليك ألا تنقب عميقاً فى عقلك الباطن بدون إرشاد من متخصص . يزعم البعض أن فعالية أسلوب البندول هذا ترجع إلى ذات السبب الذى يجعل من عملية تحليل خطوط اليد عملية ذات مصداقية . يبدو أن هناك قناة مفتوحة من النبضات الكهربائية ترتحل من عقلك الباطن إلى أصابعك المستخدمة فى الكتابة . والأصابع نفسها تستخدم فى الإمساك بالبندول . من يستعملون يدهم اليسرى عليهم أن يجربوا كلا من اليمنى واليسرى ليروا إذا ما كانت إحداهما تعمل بشكل أفضل .

ويستخدم البندول على النحو التالى : اجلس وأرح مرفقك على منضدة . أمسك بالطرف الخالى من الخيط برقة ما بين السبابة والإبهام . لابد أن يكون الثقل معلقاً بخيط طوله نحو ثمانى بوصات . أحن مرفقك بما يكفى لتسمح للبندول بالتأرجح فى حرية . أطلب من عقلك الباطن أن يختار واحدة من الإرشادات الأربعة من أجل الجواب " نعم " . وربما تغلق عينيك ليكون من المحتمل أكثر ألا يسيطر عقلك الواعى على عقلك الباطن . كما أنه سيكون من الأفضل إذا ما وضعت نفسك فى الحالة ألفا عندما تستخدم البندول . تفتح الحالة ألفا البوابة أمام العقل الباطن ، وتهمش العقل الواعى بحيث لا يتدخل . إذا لم يكن البندول يتأرجح عندما تفتح عينيك . فمُرْ عقلك الباطن بصرامة أن ينتقى إحدى العلامات



لكى تعنى الجواب " نعم " وأمر البندول بأن يتأرجح ، وأن يتأرجح فى حركات تزداد اتساعاً . لم أر مطلقاً أى شخص يخفق فى ذلك .

بعد أن يكون عقلك الباطن قد انتقى إشارة من أجل " نعم " أطلب منه أن ينتقى إشارة من أجل " لا " ، ثم كرر الإجراء مع " لا أدرى " . ولن تحتاج إلى الإجابة الرابعة .

أسئلة

عليك أن تتذكر بعض النقاط عند طرحك أسئلة على عقلك الباطن . يتعامل العقل الباطن مع الأشياء بمعناها الحرفى أو الظاهر . لذا يجب أن تحرص على صياغة أسئلتك بدقة . احتفظ بعين يقظة (أى بعقلك الواعى) . لا تفكر فى احتمال ما قد تكون عليه الإجابة ، أو ما تتمنى أن تكون عليه الإجابة . ابق محايداً .

كتب " ليكرون " أن نسبة ٩٠٪ من عدد ٣٨١ من النساء الحوامل ، ممن استخدمن البندول لتحديد نوع الجنين (ذلك قبل أن تتاح وسائل الاختبار الحديثة) كانت نتائجهن صحيحة ، والعديد من هاته النساء اللاتى لم يوفقن فى النتيجة اعترفن بأنهن كانت لديهن رغبة واعية قوية تجاه نوع الجنين الذى يتوقعنه . يمكن لعقلك الواعى أن يتحكم بالنتائج . وهكذا فبدلاً من التفكير (العقل الواعى) فى " إننى أتمنى بالتأكيد أن تكون بنتاً صغيرة ! " ، فعند استخدام البندول ، يجب أن تبقى محايداً بأن تفكر : " ترى ماذا سيكون نوع طفلى ؟ " .

محبو الطيور يستخدمون البندولات لتحديد نوع الفراخ حديثة الولادة . ولا يمكن تحديد النوع فى الطيور الصغيرة بالنظر بحيث يتطلب الأمر وسيلة بديلة . ويمكنك اختبار هذا فى الحال . أمسك بندولك فوق طائر أنثى . سوف يتأرجح البندول فى حلقات . أمسكه فوق طائر ذكر فسوف



يتأرجح للأمام والخلف . والبندول ذو نفعٍ للعديد من الأمور ، منها على سبيل المثال :

- التأكد من صدق الحدس ، والأحاسيس الغامضة .
- تأويل الأحلام .
- جرعات الفيتامين .
- مسببات الحساسية .
- مصدر المشاعر الداخلية (الأحاسيس الباطنة) .
- سبب التسويف .
- أصل المرض .

ويمكن للقائمة التالية أن تساعد فى تحديد سبب مرض ما :

- الصراع .
- الحافز .
- الإيحاء .
- اللغة العضوية .
- التماهى (مع شخص آخر) .
- جلد الذات (الإحساس بالذنب) .
- تجارب وخبرات الماضى .
- الحاجة إلى الانتباه (إلى لفت الانتباه) .



- الحاجة إلى السيطرة على شخصٍ ما .

الأسئلة التى قد تطرحها على عقلك الباطن ، من بينها على سبيل المثال :

- " أيرجع هذا المرض إلى الصراع بينى وبين شخصٍ ما ، أو بين عقلى الواعى وعقلى الباطن ؟ " .
- " هل هناك حافز (فى هذا المرض) يعمل على حمايتى بطريقة ما ؟ " .
- " أيرجع هذا المرض إلى إيحاء تقبله عقلى الباطن على أنه حقيقى ؟ " .
- " هل " المشكلة " ترجع إلى اللغة العضوية ؟ " .
- " هل ثمة مقصد (هدف) يخدمه هذا المرض ؟ " .
- " هل أسعى للحصول على التعاطف وانتباه الآخرين ؟ " .
- " هل يهدف هذا المرض إلى منعى من القيام بشىء ما لا أريد القيام به ؟ " .
- " هل يمنعنى من القيام بشىء مؤذٍ لى ؟ " .

قبل أن أتقاعد ، اعتدت أن أصاب بنوبتى برد كل عام . كانت النوبتان تدفعاننى للبقاء بالمنزل ، ومنذ أن تقاعدت قبل ثمانية أعوام ، صارت تصيبنى نوبة برد واحدة فقط ، على الرغم من أننى صار لدى فرص وفيرة لالتقاطها من التواصل المتكرر مع أحفادى . وثار فضولى بشأن هذا التغير ، وتوصلت إلى نظرية . لقد كنت أعتبره كذنب أن أقضى وقتاً بعيداً عن العمل حتى ولو كنت فى أوقات فى أشد الحاجة إلى راحة . وربما قدم



لى عقلى الباطن نوبة البرد ليبرر لى قضاء الوقت بعيداً عن العمل بدون أن أشعر بالذنب . وسألت عقلى الباطن إذا ما كان هذا صحيحاً فأجابنى " نعم " .

إن أسلوب البندول هذا هو عبارة عن طريقة يسيرة تتحدث من خلالها إلى عقلك الباطن . وعلى الرغم من ذلك ، فهو لا يقدم إلا أقل القليل ، وبما أنك مضطر للاكتفاء بإجابات من قبيل " نعم " و " لا " فقط . فكر فى الأمر على أنه لعبة . لعبة من ألعاب المسابقات التليفزيونية مثلاً .

حركة الإصبع

افترض أنك فى أحد المطاعم تبلغ النادل بطلبك . إنك ترغب فى اللحم المقدد مع صوص الكريمة الدسمة ، لكن معدتك كانت مضطربة مؤخراً . لذا . فإنك غير متأكد إذا ما كان اللحم المقدد هو الشىء المناسب لمعدتك . اسأل عقلك الباطن إذا ما كان لا بأس فى أن تتناول طبق اللحم المقدد الدسم . تستطيع أن تقوم بذلك باستخدام بندولك ، لكن النادل سيظن بك الجنون . ناهيك عن الندل الآخرين . وقد ينتابك إحساس بنظرة الآخرين إليك فلن يؤدى ذلك إلى توصلك إلى الإجابة الصحيحة . استخدم أسلوب " الإصبع المتحرك " ولن يلحظ أحد أى شىء غريب عليك .

ضع يدك التى تستخدمها فى الكتابة . وكل شىء بشكل أساسى على المائدة أمامك فى وضع مريح . اشرح لعقلك الباطن أن هناك وسيلة أخرى للإجابة بـ " نعم " و " لا " و " لا أدرى " . اطلب من عقلك الباطن أن يرفع أحد أصابعك الأربعة (باستثناء الإبهام) للجواب بـ " نعم " . لن تكون الاستجابة فى الغالب درامية . لكن أحد أصابعك سوف يرتفع برفق عن المائدة . اطلب من عقلك الباطن أن يختار إصبعاً آخر من أجل الإجابة بـ " لا " . وإصبعاً ثالثاً من أجل " لا أدرى " ، والآن يمكنك التحدث إلى عقلك الباطن دون إثارة للشبهات فى مكان عام دون أن يعلم أى شخص .



استجلاب الأحلام

الوصف

يعمل عقلك الباطن لمدة ٢٤ ساعة يومياً . وبما أنه يظل متيقظاً ليلاً ، وبوسعه القيام ببلايين الأشياء فى نفس الوقت . فإن بوسعك أيضاً أن تكلفه بمهمة عمل . ادفع إليه بالعمل على حل مسألة ما ، أو التوصل إلى فكرة جديدة ، ولا أقصد بالمسألة أى مسألة شخصية لأنك لا ترغب فى الشعور بالقلق خلال نومك ، ولكنى أقصد المسائل البناءة على غرار :

- كيف تزين غرفة معيشتك ؟
- كيف تصمم الساحة الأمامية لمنزلك ؟
- (إذا كنت طالباً) كيف يمكنك أن تجد المزيد من الوقت للاستذكار ؟
- (إذا كنت مهندساً معمارياً) كيف تصمم المنزل المثالى من أجل عميلك ؟
- (إذا كنت كاتباً) كيف تطور خط القصة لكتابك ؟
- كيف تدفع مزيدًا من الناس للانضمام إلى ناديك الجديد ؟
- إلى آخره .

شعر " فريدريك إيه كيكيولى " ، العالم الألمانى ، بالإحباط أمام مسألة عمل عليها (بعقله الواعى) على مدى أعوام . كانت المسألة هى كيف تتحد ذرات الكربون فى جزيئات البنزين . ولم ترتق أى من أفكاره إلى مستوى المعيار العلمى . وذات مرة أثناء نومه ، عندما كان عقله الواعى خارج المسار ، حلم بالثعابين . تلك الثعابين كانت تتصرف بصورة غير



طبيعية ـ كانت تطارد ذيولها . وعندما لحق أحد الثعابين بذيله ، راح يدور في حلقات . عندما استيقظ ، تذكر " كيكيولى " الحلم ، وومضت الحقيقة فى ذهنه كالبرق . وصاح قائلاً : " آه . لقد وجدتها " فهذا الاحتمال لم يكن قد طرأ على ذهنه من قبل . بالطبع . تتواجد ذرات الكربون في البنزين على شكل حلقة . وفاز العالم الألمانى بجائزة نوبل ؛ لأنه حدد تركيب جزىء البنزين .

ولقد جنى المغنى " ستيف ألين " أكبر قدر ربحه من مال من أغنية سمعها فى حلم . كان بحاجة إلى أغنية لافتتاح الفيلم الموسيقى (The Bachclor) وعلى مستوى الوعى ، لم يحالفه الحظ فى التوصل إلى أغنية . تذكر أن عقله الباطن هو كمبيوتر موجه للسعى نحو الأهداف . أعطى لعقله الباطن الهدف ، وهو الحاجة إلى أغنية تحقق نجاحًا ساحقاً ولها موضوع محدد ، لكن عقله الواعى غالباً ما أعاق هذه العملية نظراً للضغوط التى تقع عليه ؛ وذات ليلة حلم بالأغنية التى كان بحاجة إليها ، وكتبها عندما قام من نومه . كانت الأغنية هى : " This Could Be The Start of Something Big "

على مدار أعوام . اشتغل " إلياس هاوى " بالوصول بماكينة الخياطة لأفضل وضع ، لكنه لم يتمكن من حل مشكلة واحدة عالقة . وذات ليلة حلم بأن أشخاصاً متوحشين يطاردونه . وقاموا بالإمساك به ، وقادوه إلى ملكهم . أمر الملك هاوى أن ينتج ماكينة الخياطة خلال ٢٤ ساعة وإلا سيقتلونه . لم يستطع أن يفى بالعمل فى الموعد المحدد وعندما كان المتوحشون على وشك قتله ، لاحظ أن رماحهم لها ثقوب صغيرة على هيئة عين فى سنان الرمح . كان ذلك هو الحل لمشكلته التى دامت أمداً طويلاً ـ وضع العين لإبرة الخياطة على الطرف المواجه للإبرة التقليدية .

فى القرن الثامن عشر بدأت البنادق تطلق نيراناً . كانت عملية سبك طلقات الرصاص يدويًا بطيئة وباهظة التكاليف ، وبالتالى ، كانت المؤونة من الطلقات محدودة (ربما كان ذلك أمراً حسناً !) وعمل " جيمس



وات " على اكتشاف سبل لزيادة إنتاج الطلقات بعقله الواعي دون أن يتمكن من التوصل إلى أية أفكار عملية . ثم رأى حلماً أنه كان سائراً في عاصفة مطرية وكانت قطرات المطر بدلاً من أن تسيل ، تبقى ذات شكل مكور عندما ترتطم بالأرض . وجدتها ! استيقظ بفكرة سبك طلقات الرصاص باستخدام آلية المطر ، حيث يتم صب المعدن المصهور من خلال مصفاه على ارتفاع كبير فتسبك الطلقات وتتصلب قبل أن تلمس الأرض . وسقطت جميعها بالحجم المطلوب تمامًا . وتغيرت صناعة طلقات الرصاص بين عشية وضحاها من أمر بطيء وباهظ الثمن إلى أمر سريع وغير مكلف .

في عدد يناير وفبراير لسنة ١٩٩٦ من مجلة أنتويشن Intuition ، عرض أحد الموضوعات لقاءات مع كتاب القصص الخيالية ممن حصلوا على قدر كبير من مادة كتاباتهم عن طريق أحلامهم ، بل إن المحررة توصلت إلى فكرة موضوعها من حلم من أحلامها !

كانت " سوجرافتون " ـ وهي إحدى الكاتبات الشهيرات في مجال قصص الغموض والإثارة ـ تقول : " كثيرًا ما كنت أكون منهمكة في كتابتي (العقل الواعي) حين تظهر أمامي مشكلة ما تستعصي على الحل . وكنت عندما أخلد إلى النوم أعطي لنفسي إيحاء بأن الحل سوف ينجلي أمامي أثناء نومي .... أكون مقتنعة تمامًا بأنني لن أصحو إلا وقد توصلت للحل . إنني أدرك تمامًا أنه عندما ترخي نزعتنا إلى التحليل من قبضتها علينا وتتنحى جانبًا ، عندها يستيقظ الجانب المبدع فينا ـ وهو الذي كان غالبًا ما يطل برأسه فقط خلال نومنا ـ ويتصدر المشهد لكي يحل لنا العديد من المشاكل بأسلوبه اللعوب والنزق " .

" عندما أصاب بسكتة كتابية ، أو أكون شديدة الارتباك أو الإحباط ، فإنني أتناول قدحاً من القهوة في نهاية النهار ؛ لأنني أعرف أنه سيوقظني من سباتي العميق . وهكذا أنام وأنا على خير ما يُرام ، وعندئذ وفي الثالثة صباحاً عندما يكون الشق الأيسر من المخ (إنها تشير إلى عقلها المنطقي ، أي عقلها الواعي) قد خلد إلى الراحة ، ولم يعد منتبهاً



ومتيقظاً . فإن الشق الأيمن من المخ (إنها تشير إلى العقل الباطن) يخرج ويظهر ليبدأ اللعب ... إنني أكتب رسائل لشق مخي الأيمن طيلة الوقت (إنها على علاقة طيبة وحميمة بعقلها الباطن !) ... شق المخ الأيمن ، الذى يروق له أن يتلقى رسائل صغيرة منى ، غالباً ما يطل برأسه فى غضون يوم أو يومين ... إن كل روح الدعابة والفكاهة الموجودة فى كتبى (العقل الباطن مرح ولعوب) قدمها لى كنزى (إن جرافتون لديها اسم لعقلها الباطن) " .

" ولكى أبقى على صلة به ، يتعين علىّ أن أقطع الطريق على الأنا (العقل الواعى) . إن الأنا هى قطعة منى تستمر فى القول : " هل أبلى بلاءً حسناً ؟ أهذا جيد ؟ أيروق لك هذا ؟ أتظن أن النقاد سيعجبون بهذا ؟ " ولا علاقة لذلك بعملية الإبداع ... وهكذا فإننى بحاجة للعمل من الداخل ... وهو ما معناه ألا أكون مراقبة لنفسى ، وألا أكون لطيفة ودمثة ، وألا أفكر بأننى فى غاية الجاذبية . ألا أفكر على الإطلاق فى أى شىء ، ألا أصدر أحكاماً بشأن نفسى . ألا أنتقد نفسى ، ولكن أبقى موجودة مع ذلك بما يكفى لأن أسمع الصوت الذى يخبرنى بما علىّ القيام به فى الخطوة التالية " .

" أعتقد أنكم إذا طلبتم من عقلكم الباطن ليقدم لكم معلومات فى أحلامكم فسوف يذعن لكم . إنه لأمر مدهش حقاً كم يشتاق العقل الباطن لطرق للتواصل معكم . والأحلام وسيلة مثالية للقيام بهذا ؛ لأنها كثيراً ما تبدو لا صلة لها بمخاوفنا وهمومنا الواعية " .

الطريقة

إن طريقة استخدام الأحلام المستدعاة يسيرة وسهلة . قبيل أن تستغرق فى النوم مباشرة ، قل لعقلك الباطن أن يقدم لك الإجابة عن سؤالك ، أو



أن يتوصل لفكرة أو حل لمشكلة ، فى حلم ... فى حلم هذه الليلة ... فى حلم سوف تتذكره وتفهمه .

كن مستعداً بقلم وورق . حين تستيقظ ، قد يكون الحلم قوياً وواضحاً ، وتعتقد أنك سوف تتذكره لاحقاً ، وعلى الرغم من ذلك ، فعندما يتلاشى عقلك الباطن بينما يستيقظ عقلك الواعى ، سيتلاشى الحلم هو الآخر .

إذا لم تكن متيقناً بشأن تفسيرك لحلم ما ، فلتسأل عقلك الباطن لمزيد من الإيضاح مستخدماً بندولك .

الكتابة التلقائية

الوصف

فى بعض الأحيان ، تجد نفسك ترسم خطوطاً وأشكالاً بلا نظام وبلا وعى بينما تجرى محادثة على الهاتف ، أو أثناء بعض الانشغالات الأخرى . إن الكتابة التلقائية هى الشىء نفسه ، ولكن فيها يعبر العقل الباطن عن نفسه باستخدام الكتابة وليس الرسم .

الكتابة التلقائية مهارة فى مقدور الجميع ؛ ولكن يختلف الناس فى أسلوب الكتابة . البعض يكتبون من الخلف للأمام ، ومن الأعلى للأسفل ، أو كتابة معكوسة ، وغالبيتهم يكتبون كتابة طفولية . وتذكر ، أن هذا هو عقلك الباطن يعرب عن نفسه ؛ إنه غير ناضج ، ولعوب ، وغير منطقى ؛ لذا لا تتوقع أن ترى كتابتك وأسلوبك الطبيعى (نتاج عقلك الواعى) .

وهناك أناس استطاعوا من خلال هذه الكتابة التلقائية أن يؤلفوا قصصًا وأشعارًا ومقطوعات موسيقية وأن يضعوا التصاميم .. إلخ . وتزعم المؤلفة الناجحة " روث مونتجومرى " أن كتبها قد كتبت على يد عقلها الباطن ، ويقول المؤلف " نيل دونالد والش " ، أن كتابه Conversation With God ، بأجزائه الثلاثة ، كتبه عقله الباطن لم يكتبه هو .

وقد لا يصدق أغلب الناس أن عقله الباطن هو بالفعل من كتب كتبه ولكنها الحقيقة .



كانت " جين روبرتس " تكتب أشعارها ذات يوم حين استولى شىء ما على قلمها ، فبدأت فى الكتابة التلقائية حول أفكار كانت غريبة عليها غرابة تامة . يمكن قراءة تلك الأفكار فى كتاب Seth Speaks .

الطريقة

الكتابة التلقائية سهلة . ولما كانت استجابات الناس تتباين ، فهذه التعليمات تهدف إلى إرشادك للطريقة المثلى .

١. استخدم قلماً غليظ الحجم .

٢. أمسكه بشكل أفقى ، إما بين السبابة والإبهام ، أو بشد قبضتك من حوله .

٣. أرخ مرفقك بخفة على المنضدة بحيث يتحرك بحرية ، بل يمكنك أن تضع أعلى الذراع فى عليقة من أجل حركة أكثر حرية .

٤. اكتب على صفحة ورق ضخمة أكبر من الورق العادى .

٥. أقترح عليك أن تدخل فى الحالة ألفا . لا يبدو هذا ضرورياً لمعظم الناس فى واقع الأمر ؛ لأنه ما من كتاب مما قرأت حول هذا الموضوع ذكر ضرورة الدخول فى حالة عقلية منتبهة ، ربما يدخلون إلى حالة منتبهة دون أن يكونوا مدركين لذلك .

٦. مُر عقلك الباطن بالكتابة .

٧. لا تنظر إلى الصفحة . اجعل عقلك الواعى خارج المسار .

٨. إذا تباطأ عقلك الباطن فى البداية ، فلتبدأ فقط بتحريك القلم بشكل واعٍ .

٩. أحياناً تغيير اليد يكون مفيداً .



١٠. شتت عقلك الواعى . شاهد التلفاز ، أو استمع للموسيقى .

اختبار استجابة العضلات

يتواصل عقلك الباطن مع أعضائك ، ومع كل خلية من خلايا جسدك . وبالتالي ، فإنه يعلم ما هو المناسب وما هو الخطأ بالنسبة لجسدك ، عاطفياً ، وكيميائياً ، وبدنياً ، وتستمر المشكلات المعروفة بالمستوى الخلوى (على مستوى الخلايا) لمدة قبل أن تتجلى على المستوى المادى والبدنى . ويمكن التوصل لهذه المعلومات الخلوية عن طريق " اختبار استجابة العضلات " أو ما يُعبر عنه اختصاراً بـ (MRT) " إم آر تى " ، ويسمى أيضاً بـ "Kinesthesiogy" أو علم حركة العضلات والمفاصل ، أو اختبار " تطبيق على حركة العضلات والمفاصل " . إن الـ MRT وسيلة قام باستخدامها المعالجون ، والأطباء المعالجون للأمراض العصبية بتحريك المفاصل وسلسلة الظهر ، والأطباء العاديون .

واعتمد الـ MRT على حقائق مفادها أن الطاقة الإيجابية تقوى العضلات بينما تضعفها الطاقة السلبية ، وأن الحقائق ارتبطت بالطاقة الإيجابية ، والأكاذيب بالطاقة السلبية . يمكن إجراء الاختبار على أى عضلة ولكنه عادة ما يُجرى على العضلة الدالية (أعلى العضد) . يمد الشخص المختبر ذراعاً واحدة على جانبه بالتوازى مع سطح الأرض . يُطلب من الشخص أن يقاوم فى حين يدفع القائم بالاختبار إلى أسفل بضغطٍ هين على الرسغ المفرود باستخدام إصبعين أو ثلاثة . ينغلق الكتف ولا يمكن أن يتزحزح . يقول المختبر أو القائم بالاختبار أى عبارة . عندما يكون الجواب صحيحاً تتوتر العضلة الدالية ، ومن جديد لا يتحرك الذراع ، وعندما يكون الجواب خاطئاً ترتخى العضلة بشكل ملحوظ ويهبط الذراع تحت الضغط الهين لإصبع القائم بالاختبار .



الوسيلة الموصوفة أعلاه تتطلب شخصين لأداء الاختبار ، ويمكن استخدام تنويعات عليها بحيث لا يتطلب أداؤها إلا شخصاً واحداً .
إحدى هذه الوسائل تتم من خلال تكوين حلقات متداخلة من خلال إبهام وسبابة كل يد من الدين . انطق بعبارة ثم شد اليدين عن بعضهما البعض . إذا كانت العبارة صحيحة ، فإن أصابعك سوف تبقى منغلقة ولا يمكن أن تنفصل ـ أما إذا كانت العبارة خاطئة ، فإن أصابعك سوف تضعف . وتنفصل عن بعضها البعض .

هناك عدة تفاصيل دقيقة ومراوغة لتطبيق هذا الاختبار ، لذا فمن المفيد أن تتلقى دروس من أحد الخبراء إذا أمكنك ذلك . وفيما يلي بعض هذه التفاصيل الدقيقة :

- يجب نزع جميع الحلى ـ وخصوصاً ساعات اليد ، قبل الاختبار .
- يمنع عزف أى نوع من أنواع الموسيقى أثناء الاختبار .
- يجب حفظ العبارة في الذهن جيدًا أثناء الاختبار .
- بعد أن تنطق أنت أو شريكك بالعبارة ، فينبغى أن يقول واحد منكما " قاوم " .
- إذا كنت تشعر بضعف أو بمشاعر سلبية . فقد تكون إجاباتك معيبة (غير دقيقة) .

يمكن استخدام اختبار الـ " إم آر تى " MRT من أجل :

- تحديد ما إذا كانت إحدى المواد نافعة لك أم ضارة .
- تحديد أنسب جرعة من الفيتامينات ، أو الأعشاب ، أو الدواء بالنسبة لك .



- تحديد ما إذا كان لديك عوز للفيتامينات أو المعادن .
- تحديد صحة أعضاء محددة .
- تحديد مصدر أحد الأمراض .
- تحديد طبيعة شعور عقلك الباطن نحو فكرةٍ ما .
- اكتشاف جذر أحد المخاوف ، أو منبع قلقٍ ما .

سوف أقدم لك بضعة أمثلة ثم يمكنك اختبار نفسك بنفسك . أولاً ، قل عبارة صحيحة " اسمى " ـــ ستكون النتيجة إيجابية . والآن قل اسمى " ميلفورد " ستكون النتيجة سلبية ، إلا إذا كان اسمك هو " ميلفورد " حقاً .

فكر فى " إبراهام لينكولن " أو " جورج واشنطن " ، ستكون النتيجة إيجابية ، ثم فكر فى " أدولف هتلر " أو " جوزيف ستالين " . ستكون النتيجة سلبية . (أما إذا كانت إيجابية ، فلتزر معالجاً فوراً) . أمسك مادة صحية لضفيرتك الشمسية (Solar Plexus) ، مثل كبسولة فيتامين سى عضوى ، ثم قم باختبار إم آر تى MRT . ستكون النتيجة إيجابية ، والآن كرر الاختبار ، ولكن مستخدماً السكر الأبيض ، ستكون النتيجة سلبية .

احتفظ بصورة كبسولة الفيتامين سى فى عقلك وقل : " ٥٠٠ ملليجرام هى أفضل جرعة لى " إذا كانت النتيجة سلبية ، استخدم مقداراً آخر وكرر الاختبار السابق مستخدماً أى عقار تتناوله . وإذا اعتقدت أنك معجب بزميلة لك ، لنقل إن اسمها " سالى " ، لكنْ ثمة شيئاً ما غير مريح فى علاقتكما . فلتختبر الأمر قائلاً : " إننى معجب بسالى ؛ إننى أفكر بها كصديقة عزيزة ، غالباً ما ستجد النتيجة إيجابية . مهلاً . لكن تلك كانت الحقيقة بالنسبة لعقلك الواعى ، والآن فلتختبر عقلك الباطن مفكراً فيها كصديقة : " إننى معجب بسالى على المستوى الباطن . ويفكر بها عقلى



الباطن باعتبارها صديقة " إذا كانت النتيجة سلبية فإنك تعرف الآن أنك تشعر بشيء غير مريح حيال سالي .

أول من وضع اختبار " إم آر تي " MRT هو الأستاذ الدكتور" جورج جودهارت " ، عندما وجد أن قوة أو ضعف العضلات ترتبط بحالة أعضاء الجسد . أطلق د. " جودهارت " على التقنية اسم "applied Kinesiology" وصدرت ثلاثة كتب حول الموضوع في عام ١٩٧١ تقريباً ، وساعد هو في وضعها ، لكنها نفدت طبعاتها .

في أواخر حقبة السبعينات ، أعاد الأستاذ الدكتور " جون دياموند " الطبيب النفسي ، إحياء التقنية وأسماها "Behavioral Kinesiology" . وقد وجد أن العضلات تضعف أو تقوى في حضور محفزات فكرية وعاطفية تتسم بالإيجابية أو السلبية ، جنباً إلى جنب المحفزات البدنية ، وقد طبع نتائجه في كتاب Behavioral Kinesiology ، عام ١٩٧٩ ، وفي كتاب Your Body Doesn't lie ، في عام ١٩٧٩ كذلك .

أما " دافيد آر هاوكينز " ، الحاصل على درجتي الماجستير والدكتوراه ، وهو طبيب نفسي كذلك ، فقد قام بتطوير التقنية إلى مستويات أرقى بشكل واضح ، وقدم مساهمتين هائلتين . أولاً : قام باختبار صحة وفاعلية نتائج الاختبار عن طريق مئات الأشخاص المختبرين من كل الأعمار ، والخلفيات الأخلاقية ، وأجرى الاختبار بالعبارات نفسها لكل على حدة وتوصل للنتائج نفسها . ثانياً : وسع نطاق الاختبار بشكل لا يمكنني الشروع في وصفه ها هنا . ولكني أنصح بكل تأكيد بقراءة كتابيه : The Eye of The I و Power vs. Force . كما شارك في تأليف كتاب مهم مع الفائز بجائزة نوبل " لينوس باولنج " ، وهو كتاب Orthomolecular Psychiatry .

ولقد شهدت مثالاً مدهشاً لقوة اختبار "MRT" ؛ حيث قام عدة أخصائيين في الطب بتشخيص حالة صديقة لي ، ولندعها " مارثا " ، على أنها اضطراب مثانة لا علاج له . كانت " مارثا " في حالة انزعاج .



وكان وزنها أخذا فى الازدياد ، وكانت آخذة فى تناول العقاقير القوية ؛ وإذ عجز الأطباء عن علاجها ، وبما أن هذا سيكون داءً باقياً على مدار عمرها . أشاروا عليها بمجموعة مساندة ، وبدلاً من أن تستسلم وتلجأ إلى مجموعة المساندة النفسية ، فقد ذهبت لرؤية " فاليرى مورتون جيرش " ، مؤسس كالوس ، وهى منظمة تعلم اختبارات الـ " إم آر تى " MRT ، وباستخدام MRT ، اكتشف " فاليرى " إصابة " مارثا " بالحساسية تجاه أطعمة شائعة كثيرة ، وبعض الاختلالات فى أجهزتها ، وبعد ثلاثة شهور من إتباع حمية غذائية صارمة ، وتناول بعض الأعشاب ، شفيت شفاء تاماً ، فوصلت لوزنها الطبيعى ، وصارت فى صحة ممتازة ، وقد كتبت " فاليرى " كتابين حول الـ " إم آر تى " MRT يمكن شراؤهما من مؤسسة كالوس "KALOS" ، ثمة كتاب آخر حول هذا الموضوع ، وهو غنى بالعلومات بعنوان Energy Medicine كتبته " دونا إدن " ، عام ١٩٩٨ .

برنامج الوصول إلى حالة "اليقظة والانتباه"

تأتى أوقات يصير من الضرورى لك أن تتيقظ وتنتبه . ربما تشعر بالخمول أو الإرهاق ، ولكن عليك أن تخوض اختباراً أو تحضر اجتماعاً مهماً . والبرنامج التالى يهيئك لليقظة لتصير يقظاً فى أى وقت وتحت أية ظروف ، والكلمة المحفزة هى " انتبه " متى ما أردت أن تصبح منتبهاً ويقظاً ، فلتعد عداً تنازلياً من ١٠ إلى ١ ، وقل وفكر بكلمة " انتبه " سوف يتحفز عقلك وجسدك ، وسوف تكون متأهباً للعمل .



برنامج "الانتباه"

استرح . تطلع عالياً بمقدار ٢٠ درجة تقريباً ، وحدق في نقطة ما . من المرهق أن تنظر عالياً وسيبدأ جفناك في التعب . اسمح لجفنيك أن ينطلقا ببطء . عيناك الآن مغلقتان .

إنك تشرع في الاسترخاء ... إنك تطمئن ... تهدأ . يتبدد كل الضغط من جسدك ويبتعد . كن واعياً بعضلاتك من رأسك إلى أخمص قدميك . قم بمسح عقلي لجسدك ، وارخ أي عضلة قد تكون لاتزال بها بعض التوتر . الاسترخاء سهل للغاية ... فقط اهدأ وتخدر ... تخدر . قم بالعد ، عقلياً ، عداً تنازلياً من ٥ إلى ١ وأنت مسترخ ٥ ... إنك أكثر وأكثر استرخاء . ٤... كل عضلة في جسدك في حالة استرخاء تام . تخيل كومة من العصي المطاطية . تناول واحدة منها ومطها ، أفلتها ، ودعها تسقط على الأرض . انظر كيف تلقي كل ما بها من توتر وتصير مسترخية تماماً ... بالضبط مثلك الآن ...٣... و٢ ... تشعر بدفء وثقل واسترخاء شديد ...١ ... " استرخاء " . إنك الآن في حالة نعاس عميق وفي حالة عقلية صحية وطبيعية ... حالة صحية ... يزداد استرخاؤك كلما أطلقت شهيقاً .

إنك في حالة عقلية ؛ حيث يتعاون كل من عقلك الواعي وعقلك الباطن في انسجام من أجل ما فيه أقصى الخير لك . كل من عقلك الباطن وعقلك الواعي يحبان بعضهما البعض ، ويعملان على الدوام من أجل تحقيق سلامتك القصوى عقلياً وصحياً . يتواصلان مع بعضهما البعض باستمرار ... يعملان في انسجام ... كل منهما يقوم بما عليه في حب وسعادة . يضطلع عقلك الباطن بتأهب بكل الأوامر الإيجابية ، والصحية ، والبناءة الواردة من عقلك الواعي ، طالما أنهما يعملان لما فيه الخير الأقصى لك ، ولا يؤذيان شخصاً آخر ، فإنهما ينفذان كل مطلب بنعومة وبمحبة . إن قدراتك العقلية المتنامية في خدمتك ، أنت والإنسانية جمعاء .

لا شيء يمكنه إزعاج حالتك الحاضرة . كل شيء حولك يعينك على البقاء في هذه الحالة العقلية العميقة .

والآن تخيل أنك تزور سد باولدر على نهر الكولورادو . إنك تقف في منتصف



السد ، والذى يبلغ طوله ١٢٠٠ قدم . إنه هائل وشاسع . انظر فى اتجاه واحد ، وانظر إلى بحيرة ميد ، أكبر بحيرة صناعية فى العالم . انظر فى اتجاه آخر ، وانظر للأسفل إلى نهر كولورادو حيث يتدفق خارج السد . إنك تنظر إلى عمق ٧٢٦ قدماً . من المخيف النظر للأسفل . إنه يربو عن ارتفاع ٤٤ طابقاً ، ويمنع بحراً مفترضاً من المياه . لاحظ الخطوط القوية الغليظة والكثيرة التى تبتعد عن السد نحو لوس انجليس ولاس فيجاس ومدن أخرى .

إنك تهبط إلى داخل غرفة توليد الطاقة القابعة عميقاً بالأسفل فى أساس السد . تدخل إلى مصعد ، وتراقب عقلك الباطن يلعب دور المشغل . تأمر عقلك الباطن بالهبوط إلى غرفة توليد الطاقة بالقرب من قاعدة السد . إنك تبدأ فى الهبوط .. من الطابق الأول .. للأسفل .. يمكنك أن تستشعر الخفة فى جسدك تبعاً لسرعة المصعد . تشعر أنك تمضى أعمق وأعمق نحو النعاس ... عميقاً ، نعاس مريح ... أعمق ... فأعمق . تشعر بتوقع شهود المولدات هائلة القوة . يبدأ المصعد فى التباطؤ استعداداً للتوقف عند قاعدة السد .

تتوقع شيئاً عملاقاً ... شيئاً رائعاً ... شيئاً معاوناً ... شيئاً قوياً . يتوقف المصعد . ينفتح باب المصعد فترى غرفة كبيرة ، بحجم ملعبى كرة قدم على الأقل . المولدات الكهربائية الضخمة مصطفة على طول مساحة الغرفة . يبلغ طول كل منها ١٠ أقدام ، وارتفاعها ١٠ أقدام ، ولكل منها أسلاك طاقة سميكة تعمل على تحويل الطاقة الكهربائية إلى المدن التى تحتاج إليها . قبالتك لوحة التحكم فى عشرة مولدات . لكل مولد أداة التحويل الخاصة به ، وثمة مؤشر يُظهر القوة الكاملة الخارجة من المولدات العشرة .

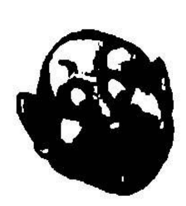
إذ يبدأ المولد فى الدوران ... أسرع وأسرع . تلحظ إبرة المؤشر تقفز إلى ١ على مقياس من ١٠ درجات . ثمة دفء بهيج يتدفق عبر جسدك . تبقى مسترخياً ، ولكنك مستعد للحركة . والآن ، أدر المولد ٢ . هدير المراوح أعلى صوتاً إذ يعمل المولدان على إنتاج الطاقة . أدر المولد ٣ ثم ٤ . الآن تستطيع أن تشعر بشدة الذبذبة على الأرضية حيث تدور المولدات . ترى الإبرة على المؤشر تقفز



نحو الرقم ٤ . تشعر بوخز الطاقة لكنك تبقى مسترخياً . أدر المولد ٥ . تصير الضجة أعلى ... أدر المولد ٦ ، و٧ .

الضجة تكاد لا تُحتمل . ضع عازلاً على أذنيك ، ستجده موضوعاً أمامك . إنه يهون عليك الضجة ، لكنها تظل عالية . بل إن الذبذبة وكأنها ترج الجدران . تستنشق القوة ... والطاقة ... والحيوية بكل نفس تتنفسه . أدر المولد ٨... و٩ . علىّ أن أصرخ حتى تسمعنى ... لكن جسدك مع هذا متخدر ولكن متوازن . القوة تنبض خلال جسدك . الذبذبة شديدة الوضوح بحيث تجد صعوبة فى القبض على محول رقم ١٠ . الآن أدر المولد العاشر وأنت الآن فى كامل قوتك . تنتقل إبرة المؤشر إلى الرقم ١٠ ، ويتحول اللون إلى الأحمر المنبه . إنك الآن منتبه تماماً ، ومستعد لأى ظرف يواجهك ينبض بالطاقة الديناميكية .

تستطيع أن تشعر بالأدرينالين عبر جسدك ... يمكنك أن تشعر بطاقة هائلة تئز وتخز جسدك كله ... إنك الآن فى أتم انتباهك ، ومتاهب للاضطلاع بأية مهمة بانتباه شديد وطاقة لا حدود لها . تشعر شعوراً رائعاً وقوياً . متاهب لأى شىء . إنك فى حالة سيطرة تامة . تعرف أن بوسعك السيطرة على جسدك وعلى أفعالك . إنك مستعد للتحرك . مستعد الآن ... عند العدد ١٠ وإشارة كلمة " انتبه ! " تفتح عينيك ... ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠ . انتبه ! عيناك مفتوحتان تماماً ! .





الدرس السادس

طرق استخدام عقلك الباطن ، الجزء ١




** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الدرس السادس

مراجعة للنقاط الأساسية

التوقع

عندما يتوقع العقل الباطن شيئاً ما ، فإنه ينزع ليجلب ويحقق ذلك الشىء . إن التوقع هو نبوءة تحقق ذاتها بذاتها . عليك أن تتوقع نتائج عندما تقدم أوامر لعقلك الباطن . والأمثلة الواردة فى الدرس الأول تثبت قوة عقلك الباطن . إن لديك المقدرة ، وهكذا فلا تتوقع إلا النتائج الإيجابية ، وسوف يستجيب لك الجنى الخاص بك .

وبما أنك تتوقع النتائج الإيجابية ، فلا تتفاجأ عندما تحصل عليها . بالطبع ، إن الجنى الخاص بك قد وفى بوعده ! لقد توقعت ذلك ! ما عليك إلا أن تقول " شكراً لك " . التفاجؤ يظهر نقصاً فى الثقة . أما التقبل الشاكر الممتن فيظهر الثقة .

التوجه الإيجابى

احتفظ بتوجه نفسى إيجابى ، حتى لو لم تتحقق النتائج فى الجدول الزمنى الذى حددته (بعقلك الواعى) : فلتتحل بالإيمان .

تذكر قانون الجهد العكسى . إذا كان بنفسك خوف من الإخفاق (بعقلك الواعى) فإن الخوف (فى عقلك الباطن) سوف يسيطر على إرادتك (عقلك الواعى) وعلى رغبتك فى النجاح .



قم بتنشيط وتحفيز عقلك الواعى

استعن بعواطفك ، والصور الخيالية لتشحن الجنى الخاص بك بالطاقة . استعن بالكلمات لكى تستثير عواطفك وصورك ، وتجنب التحليل النقدى وعقد المقارنات .

أبعد عقلك الواعى

إن استخدام التفكير (العقل الواعى) فى أثناء العملية من شأنه أن يشل حركة الجنى ، فإذا تأملت عباراتك تلك على مستوى الوعى (فى حالة البيتا) فقد تراودك مخاوف الاخفاق ، وقد يخطر ببالك مائة سبب سوف تؤدى إلى إخفاقك ، فلتمارس التقبل المنفصل (عن العقل الواعى والتفكير) .

أوكل المهمة للجنى الخاص بك

عندما تقوم ببرمجة عقلك الباطن . فليطمئن وليهدأ بالك . ثق بجنيك . أكد له أفكارك . ثم انس الأمر . فعندما توكل عملاً لموظف كفء ومخلص . فإنك تثق فى قيامه به . إن شرح المهمة بتفاصيل التفاصيل (العقل الواعى) لا يساعد إلا فى إعاقة وتثبيط المهمة . لا تقدم شرحاً تفصيلياً للجنى الخاص بك . ثق به . لا تقل له كيف ينفذ المهمة .

استعن بالعاطفة

العاطفة طاقة ، استعن بالعواطف ، وعند التواصل مع الجنى الخاص بك ، ولتتمادَ فى العاطفة . انفعل وتأثر .



الحواس

عندما تقدم أهدافاً للجنى الخاص بك ، فلتستعن بجميع حواسك . إذا كنت تبرمجه للحصول على سيارة جديدة . فلترَ (فى خيالك) السيارة ، ولتشم رائحة الفرش الجديد ، واسمع صوت النفير ، واركل الإطارات ، واستشعر أحاسيس قيادة سيارة جديدة .

ادخل إلى الحالة ألفا

إن الحالة ألفا هى بوابة الدخول إلى العقل الباطن . استخدمها وسوف يتم تقبل الأوامر أسرع بمئات المرات فى إطار هذه الحالة .

استخدم التكرار

غذِّ عقلك الباطن بمطالبك إلى أن تهيمن عليه . غذه بها بين الحين والآخر حتى يستوعبها تماماً . وتذكر رمز " الميزان " . غذ الكفة الإيجابية من الميزان حتى ترجح على الكفة السلبية ، وحتى تهيمن وتفوز الكفة الإيجابية .

استخدم الخيال

لا يدرك عقلك الباطن الفرق بين الحقيقى والمتخيل . استخدم هذا لصالحك . تخيل نفسك تقوم بإحدى المهارات على الوجه الصحيح فى كل مرة تؤديها . تخيل نفسك تلقى حديثاً على الملأ ـ على مسمع جمهور حاشد بكل بساطة . إن أسلوب خطابك صافٍ وموحٍ بالثقة التامة . انظر إلى أمارات الاحترام فى أعين الجمهور . تخيل أنك تُجرى محادثة ودية وبناءة مع شخص تنازعت معه فى العمل . تخيل محصلة مختلفة . تخيل أنك بعت عقاراً ثمنه مليون دولار . تخيل أنك رُقيت إلى وظيفة أحلامك .



استغن عن عادة سيئة

لا تستطيع أن تغير شيئاً قد تغلغل في عقلك الباطن . ولكنك تستطيع أن تهيمن على ذلك الشيء بنقيضه ؛ فلتغذ عقلك الباطن بالشيء الإيجابى حتى يحل محل الشيء السلبى .

ارتقِ بأهدافك

ارتق بأهدافك بين الحين والآخر . إن الجنى الخاص بك سيسعى نحو أى شيء تغذيه به ، فلتغذه بأهداف من شأنها أن تمنحك السعادة ، والسلام ، والإشباع والرضا .

ارصد أفكارك

إن عقلك الباطن هو كمبيوتر يسعى نحو الأهداف ؛ فدائماً وأبداً لا تغذه إلا بأهداف إيجابية ، وبناءة ، وصحية . دائماً ! وخلال كل لحظة من لحظات يقظتك فكر فى نفسك فقط كما تود أن تكون .



المقدمة

أغلب الطرق المشروحة هنا تتسم بالسهولة ، ولا تتطلب إلا استعداداً قليلاً . لا تظن خطأ أنها من السهولة بحيث تكون لا فعالية لها . أى إنها أسهل من أن تستطيع استبدال عادات قديمة ، أو إحراز النجاح . وتذكر : لا يجب عليك أن تكد وتشقى حتى تستخدم عقلك الباطن ،



فالكد والشقاء وسيلة الذات لهزيمة نفسها . إن استخدام عقلك الباطن يجب أن يكون سهلاً وبلا جهد . لتسعد بأن استخدام الجنى الخاص بك أمر يسير وبسيط .

يمكن وصف تلك الطرق بالاستعانة بمئات المفردات ، ولكنى استخدمت أقل مفردات ممكنة لتوصيل الفكرة لك . والآن لقد حصلت من خلال الدروس السابقة على ما يمكنك من التوسع فى الموضوعات وإضفاء لمستك الشخصة عليها . وهذه الوسائل ليست نهائية ، وليس عليك أن تتبعها حرفيًا كما وصفت . فعليك أن تكون خصب الخيال ، وعليك أن تطوعها حسب شخصيتك وأن تستغلها ، فهى ذات نفع .

الدعاية والإعلان

قبل أن تخوض فى تلك الطرق لاستخدام الجنى الخاص بك ، عليك أن تعرف كيف يستخدم رجال (ونساء) الدعاية والإعلان مبادئ الدروس السابقة للتأثير عليك .

إن مجال الإعلان صناعة تجلب بلايين وبلايين الدولارات ، ودقيقة واحدة من الإعلان أثناء برنامج شهير مثل "Super Bowl" تكلف ملايين الدولارات ، ولا يهدر هذا المال سدى ؛ فرجال الإعلانات يعرفون كيف يؤثرون عليك .

هناك ستة أساليب يمكن لصانعى الإعلانات دفعك من خلالها إلى شراء منتجاتهم :

١. **استخدام القوة الآلية** ـ وهذه غير قانونية . وسوف تكلف غالياً .

٢. **استخدام العقاقير والمخدرات** ـ وهذه أيضاً غير قانونية وغير عملية .

٣. **استخدام العقاب** ـ هذه غير قانونية وتوظيف جيش لمعاقبة الناس الذين يرفضون شراء منتج لن يكون شيئاً مجزياً .



٤. **استخدام العقل أو المنطق** ـ إنني أتحداك في أن تحدد منتجاً واحداً يُعلن عنه في التليفزيون ، أو في المجلات الرائجة يعتمد في إعلانه على العقل . لا يستخدم المنطق إلا في المجال التقني ؛ فعندما يحتاج مهندس إلى كسارة أحجار ، على سبيل المثال ، فإنه يبحث في الكتالوجات الخاصة بها وينتقي الكسارة المناسبة لمتطلباته ، فلن يكون هناك أي بُعد عاطفي بشأن الاختيار . ولكن إن اعتمد إعلان شامبو مثلاً على العقل فلن يكون له تأثير ؛ فمئات الماركات متوفرة ، وجميعها تقوم بالأمر نفسه أساساً .

٥. **استخدام الجوائز والمكافآت** ـ إنها طريقة لدفع الناس إلى القيام بما تريده . تُستخدم طوابع خضراء لإعطائها مع المشتريات ، وبعد أن يتم جمع ما يكفي منها ، يصير بوسعهم استبدال دولار بها . وبعض مكافآت بطاقات الائتمان تقدم ميلاً لكل دولار تنفقه وعندما تبلغ قيمتها ٢٠٠٠٠ ميل ، يمكنك استبدال تذكرة طيران بها . إن المكافآت تؤتي أكلها غير أنها ليست الوسيلة الأنجح للتأثير عليك .

٦. **استخدام الإيحاء** ـ يستخدم صانعو الإعلان الإيحاء ، وهو فكرة يتقبلها المرء بلا تحفظات ، وعلى الرحب والسعة ، وتؤدي إلى تحفيز سلوك متوقع . والإيحاءات تُقدم لعقلك الباطن ، وليس لعقلك الواعي !

كل من المبادئ الأساسية التي تمت مناقشتها سابقاً قد روجعت بإيجاز لتبين كيف يستخدمها رجال الإعلان . ما إن تفهم ما يقوم به رجال الإعلان . حتى يصير بوسعك السيطرة على تأثير الإعلانات عليك .

المنطق

إن الإعلانات التجارية غير منطقية ؛ ذلك لأنها لا تستهدف عقلك الواعي . الإيحاءات موجهة إلى عقلك الباطن ؛ فالكثير أو المعظم . هي



المنتجات التى تشتريها تقوم على العاطفة . والعاطفة تعود بأصلها إلى العقل الباطن .

والآن تدرك سر تقديم رجال الإعلان لتلك الإعلانات الغبية ، من قبيل الشخصيات الخيالية مثل الشخصيات خضراء اللون ، أو الرسوم المتحركة وغيرها . إنهم يزرعون إيحاءات فى عقلك الباطن ، وليس فى عقلك الواعى . أمن المنطقى تدخين السجائر لمجرد أن راعى البقر الفحل يدخنها ؟ أمن المنطقى ارتداء حذاء رياضى بعينه لمجرد أن اسم لاعب السلة مايكل جوردان مكتوب عليه ؟ أمن المنطقى استخدام مزيل عرق لمجرد أنه منعش ؟ هل شاهدت إعلاناً تليفزيونياً وقلت لنفسك " ما كل هذا الغباء ؟ " قد يكون غبياً بالنسبة لعقلك الواعى . ولكن هذا ليس الموضع الذى يستهدفه الإعلان .

حالة الألفا

تكون الإيحاءات أكثر قابلية لديك عندما تكون أنت فى حالة الألفا . قبل أعوام . كتب " باكرد فانس " فى كتابه Hidden Persuaders ، أن المتسوقين ، والرجال منهم خاصة ، يتحركون فى ردهات متاجر البقالة والأطعمة وهم فى الحالة ألفا ، وفى أثناء وجودهم فى الحالة ألفا ، يكونون مستعدين على الخصوص للشراء بناء على اندفاع مفاجئ .

وتوصلت الأبحاث إلى أن الناس يشاهدون التلفاز وهم فى الحالة ألفا . إن التليفزيون منوم مغناطيسى عالى الكفاءة . إنه يضعك فى الحالة ألفا ويبقيك فيها . أغلب الناس لا يريدون إلا الهرب بعد يوم طويل من العمل أو الدراسة . لا يريدون إلا أن يسترخوا ويغلقوا عقولهم (العقول الواعية) . فماذا يفعلون ؟ يشاهدون التلفاز . وعلى الأرجح ، غالباً ما يشاهدون برامجهم التليفزيونية العاطفية أو التى لا تقوم على المنطق . إنه



وقت شديد الفاعلية بالنسبة للمعلنين ؛ حتى يزرعوا الإيحاءات فى عقلك الباطن .

إنك تعتقد أن الإعلانات التجارية غبية ، بل وتكرهها ، ولا تلقى بالاً إليها ، ولعل عقلك الواعي ينفض عنه الإعلانات التجارية ، غير أن عقلك الباطن ، والذى يظل منتبهاً على الدوام ، لا ينفضها عنه ، فمن الأرجح أن الإيحاء سينزرع في عقلك الباطن عندما يصاب عقلك الواعى المنطقى بالملل أو التلهى بشيء ما . التليفزيون وسيلة مثالية لزرع إيحاء ما فى ملايين الناس غير المستريبين في شيء . إنه من الكفاءة والفاعلية بحيث ينفق المعلنون بلايين الدولارات لاستخدامه .

العاطفة

تحبذ الإعلانات التليفزيونية العاطفة على المنطق ، وكثير منها يستخدم الخوف كمحفز . تأمل صورة طفل رضيع يجلس فى إطار سيارة ، أو أم تقود سيارة فى عاصفة مطرية عاتية ، وإلى جانبها يجلس طفل صغير . تستخدم تلك الإعلانات عامل الخوف من حادث محتمل لكى تحفزك على شراء الماركة الخاصة بهم من الإطارات ، وأكذوبة أن " الشقراوات يستمتعن بحياتهن أكثر " ؛ فهى تزرع الخوف من ضياع فرص المرح والبهجة إذا لم تكن المرأة شقراء . وإذا لم تشتر منتجاتهم ، فقد تضيع فرصتك فى المرح ، والأمان النفسى ، واكتساب الأصدقاء ، إلى آخره .

وغالباً ما توضع الإعلانات التليفزيونية فى لحظة القمة العاطفية فى برامج التليفزيون والمسلسلات التليفزيونية . فمثلاً ، مباشرة قبل أن يدخل شاهد عيان مفاجئ إلى قاعة المحكمة ، يتوقف المسلسل من أجل الفقرة الإعلانية . ياله من تزامن دقيق ! لقد أتى الإعلان بالضبط عندما كنت فى اللحظة الأكثر استعداداً وتهيؤاً للإيحاء .



الخيال

إذا كنت تقود سيارة رياضية جديدة ، تستطيع أن تتخيل نفسك تشعر بأنك أصغر سناً . وتقوم بالأمور التى يقوم بها الشبان صغار السن ، مثل اصطحاب الأطفال من المدرسة . تلك فكرة طيبة إذا كنت شاباً وأعزب ، لكن الإعلان غالباً ما يستهدف الرجال المتزوجين فى منتصف العمر . السجائر ولحسن الحظ لم تعد تُعرض لها إعلانات على الشاشة الصغيرة . ولكن تذكر الإعلانات التى كانت تعرض أشخاصاً محنكين وبارعين وهم يدخنون . دخن وتخيل أنك أيضا يمكن أن تكون محنكاً وحذقاً وجاذباً للصداقات . والآن يتم الإعلان عن السيجار على التلفاز . إن الرجل الذى يدخن سيجاراً يتخيل أنه يعتلى ذروة النجاح والشأن الكبير .



فكر فى إعلانات بيبسى وكوكاكولا . إنها تعرض أشخاصاً سعداء ، مفعمين بالطاقة والحيوية والنشاط ، وصغار السن . اشرب بيبسى ، وتخيل نفسك تتمتع بالحياة " الطيبة " . بمجرد شُربك للبيبسى سوف تكوِّن أصدقاء مرحين بالضبط مثل الأشخاص الذين تراهم فى الإعلانات التليفزيونية . سوف تتمتع بعلاقة ثابتة وتمرح . وماذا عن استخدام الخيال فى إعلانات العطور ؟ " هناك لمسة من حواء فى كل امرأة " . " كل الرجال يرتدون الجلد الإنجليزى . أو لا يرتدون شيئاً على الإطلاق " .



في موضوع صحافي عن الشامبوهات في مجلة من مجلات كونسيومر ريبورتس[١] . يبدأ على النحو التالي : " لا يبيع تجار الشامبو إلا الأحلام . استخدم شامبو Herbal Essence ، واخطُ إلى بستان المباهج الدنيوية ؛ حيث تفوح كل فقاعة برائحة الأعشاب الخضراء الغامضة . وروائح الزهور البرية المقطوفة تواً . سوف تشعر بأنك حيٌ مع النبع الجميل الصافي وشعاع شمس الصباح في شعرك ، وفي رأسك أفكار جميلة من أماكن بعيدة ونائية . جرب شامبو Clairol Herbal Essence ... وسيشعر شعرك بإثارة شديدة " على بائعي الشامبو أن يبيعوا الأحلام ، فبأي وسيلة أخرى يمكنهم جعل المستهلك يفرق بين العدد الهائل من الشامبوهات الموجودة في السوق ؟

البديل العكسي المشروط

في النصوص الخاصة بالعلاجات الإيحائية ، توحي الإعلانات بالمرض في حقيقة الأمر ؛ فقبل أن يمكن للمعلنين الترويج عن منتجهم ، لابد أن يكون لديك عرض ما يمكن لمنتجهم أن يعالج منه ، والأمثلة هي :

- " لقد اقترب ... موسم الأنفلونزا " ؛ وذلك يعني بالطبع أنك سوف تصاب بصداع ، ورشح ، إلى آخره .
- " عندما تهاجمنا الأنفلونزا هذا العام ... " أي الجميع يصابون بالأنفلونزا ، وخصوصاً أنت !
- " في المرة التالية عندما ينتابك الصداع ... " أي الجميع يصابون بنوبات صداع بانتظام .

---

[١] مجلة Consumer's Reports ـ عام ١٩٧٥ .



● " إكسدرين هيديك رقم ٣٤ ... " إن الإصابة بنوبات الصداع شيء طبيعي . وينبغي عليك توقع الإصابة بها ، إنه رمز للوضع العام .

يمكن لإحدى الشركات أن تبيع المزيد من الأسبرين عن طريق الترويج لنوبات الصداع ، لقد قرأت أن مُصنعي الأسبرين ينفقون مبالغ طائلة على الدعاية والإعلان . من الصعب بيع الأسبرين ؛ ولكن الأسهل بيع نوبات الصداع .

الأمر الفظيع في هذا هو تأثيره على الأطفال . إن الأطفال هم الأكثر تأثراً بالتلفاز ، وإعلاناته من البالغين ، وينضج الأطفال ليصيروا جزءاً من ثقافة الصداع الخاصة بنا . إنهم يجبرون على الاعتقاد بأن نوبات الصداع شيء طبيعي ، الجميع يصاب بها ، ومتى ما كان هناك ضغوط ، فإن الصداع لا مفر منه .

وفي أوقات محددة من العام يتم تذكيرنا بأن ذلك هو موسم الحساسية ، ومن الأفضل أن نكون مستعدين ، ومن المستحسن لنا أن يكون في متناولنا بعض من دواء محدد لأننا ينبغي أن نتوقع أننا سنحتاج إليه ، ونتعرض لوابل من الصور المتحركة التي تصور غبار الطلع يغزو تجاويفنا الأنفية . ونرى شخصيات جميلة وشهيرة تنصحنا باستخدام عقار محدد للحساسية .

الصور

يتواصل عقلك الباطن في الأغلب عن طريق الصور وليس الكلمات . يستخدم المعلنون الكلمات لاستثارة الصور . مثل إعلان الشامبو المعروض سالفاً . والصور ذات فاعلية خاصة في إعلانات التلفاز . فمثلاً ، هناك الرسوم المتحركة (الكارتون) . وهناك الأشكال التي تصور مقطعاً للمعدة مصابة بالتهابات مفرطة . وقيادة سيارة محددة في مكان كرتوني خيالي



أشبه بالأحلام . وبتعبير آخر فلتقد هذه السيارة . وسيكون الأمر وكأنك تقودها فى هذا المكان الرائع .

الرمزية

قبل فترة . صنع " كارل مالدن " الكثير من إعلانات التلفاز ، وكان " مالدن " ناجحاً وفعالاً ؛ لأن صورته كانت تعرض ملازماً محترماً فى الشرطة ، ورجلاً يحظى بالقوة ومكانة ذات سلطة . وكان دائماً يرتدى قبعة . كانت القبعة رمزاً للسلطة ، وكانت كل من " كاترين دينيف " و " إليزابيث تايلور " رمزًا للتألق والجاذبية ، كما أن العملاق الأخضر " جولى " هو رمز يوحي بأنك إذا ما تناولت تلك الأطعمة سوف تكون قوياً ، ومعافى الصحة ، وسعيداً ، كما أن تدخين السيجار هو رمز للنجاح والأهمية .

وبسبب الدور الذى قام به الممثل " روبرت يونج " فى المسلسل التليفزيونى Father Knows Best . وكان فيه " ماركوس ولبى " ، رمزاً للسلطة ، والنزاهة ، وللشخص الذى يعرف خيراً من غيره ، لذا فقد كان هناك اعتقاد بأنه إذا قال شيئاً فلابد أنه حقيقى ، فإذا ما قال إن بوسعك أن تحتسى كل ما تشاء من قهوة " سانكا " ، فإذن لابد أن يكون الأمر كذلك .

التكرار

تستخدم الإعلانات التكرار إلى درجة المضايقة والإزعاج . هل يهتم رجال الإعلانات بأن عقلك الواعي قد سئم من الإعلان القديم نفسه ؟ مطلقاً . فأولاً ، الإعلان ليس موجهاً لعقلك الواعى . وثانياً ، عندما تسأم



منه يصير الأكثر احتمالاً أن تتجاهله على مستوى الوعى . عندما تتجاهله على مستوى الوعى ، فإن الأكثر ترجيحاً أن يتقبله عقلك الباطن .

الجواب الفورى

بعض الإعلانات الطويلة ، التى تكون مدتها ٣٠ ثانية مثلاً ، تروى قصة . وبعد حوالى أسبوع ، يتم تقليص مدة الإعلان إلى خمس ثوان . لكن القصة تكون قد ثبتت فى عقلك الباطن ، وكل ما على الإعلان أن يقوم به هو أن يستثير استدعاءك لها ، وما على المعلن إلا الاكتفاء بخمس ثوان وسوف تشغل الإعلان فى عقلك الباطن بمدته الكاملة لثلاثين ثانية . لقد وفر المعلن فقط تكلفة الـ ٢٥ ثانية من العرض على الهواء .

الإعلانات السياسية

لا تختلف الإعلانات السياسية اختلافاً كبيراً ؛ فلتبحث عن رموز النزعة الوطنية . لقد خاض المرشحون فى حملة الانتخابات الرئاسية الأخيرة سباقاً فيمن يرفع العدد الأكثر من الأعلام الأمريكية فى الخلفية خلال خطاباتهم . أهم منطقيون فى ذلك ؟ بكل أسف ، ليس كثيراً . العاطفة تربح أغلب الأصوات ، وليس المنطق . لا يستطيع المرشحون جذب انتباه معظم الناخبين وقتاً طويلاً بما يكفى لتقديم تحليل منطقى وافٍ حول أى موضوع محدد ، وإليك هذا الاقتباس عن أحد مستشارى الحملات الانتخابية أثناء مناقشة تحكيمية على الملأ : " إنك لا تحرك الناس بالكلمات الاصطلاحية أو القانونية . إنك تحرك الناس عاطفياً " .



المحصلة

إنك الآن تعرف ما فيه الكفاية لتحمى نفسك من الوقوع تحت التأثير المضلل للإعلانات . وعندما ترى على شاشة التلفاز شخصاً معتلاً منتفخ الأنف ، ويقول الإعلان : " إنه موسم الأنفلونزا ... " استبدل بذلك صوراً وأفكاراً صحية .

القلق

يسهم القلق بدرجة كبيرة فى عوامل زرع إيحاء ما فى عقلك الباطن ، والمشكلة هى أنك عندما تقلق ، تقوم بغرس إيحاء ما فى عقلك الباطن ، ويكون هذا الإيحاء هو فى الواقع آخر شيء تتمنى حدوثه ! إن قلقك هو فكرتك ذات الصدارة ، وفكرتك ذات الصدارة هى الهدف الذى تعطيه لعقلك الباطن . إنك تبرمج عقلك الباطن على الشيء الذى لا تريده ، وتتسم تلك الفكرة بالانفعال العاطفى والتكرر ! تظل الفكرة تدور وتدور فى عقلك . وأغلب الاحتمال ، أنها مبالغ فيها . إن أغلب المخاوف وأوجه القلق هى أمور مبالغ فيها .

وعلاوة على ذلك ، فإن الحوافز تجلب القلق باستمرار إلى عقلك . فمثلاً ، لنقل إن قلقك هو فقدانك لعملك ، وبالتالى فقدانك لمنزلك الذى تتعلق به عاطفياً . فى كل مرة تفكر فيها بمنزلك ، تعمل الفكرة كحافز يزيد من انفعال القلق . تذكر ، إن عقلك الباطن لا يعرف الفرق بين الحقيقى والمتخيل . وهكذا فإنه يتصرف وكأنه أسوأ الاحتمالات قد وقع بالفعل . سوف تتأثر حتى صحتك إذا ما سُمح للقلق أن يلح ويُصر .

القلق طريقة رائعة لبرمجة عقلك إذا أردت أسوأ الاحتمالات لنفسك . لكنك تريد الأفضل ، وليس الأسوأ ، وإليك طريقتين بسيطتين لتسكين وتفريج هواجس القلق .



أداء أنشطة موجهة

تذكر دورة الطاقة الطبيعية فى الفصل الرابع .

الدورة هى :

الطاقة ←—— الفكرة ←—— النشاط الموجه

←—— الراحة ←—— الطاقة ←—— وهكذا دواليك .

لكن القلق يكسر الحلقة لأنه نشاط غير موجه ، يعيق النشاط غير الموجه تحقيق الاسترخاء التام بالإضافة إلى أنه غالباً ما يهدر الوقت والطاقة . إن الطاقة العاطفية بحاجة إلى متنفس . إذا لم يتم الإعراب عن فكرة ما مهيمنة . كالقلق مثلاً . فى صورة نشاط موجه . سوف يتم الإعراب عنه فى قضم الأظافر . أو النقر بأطراف الأصابع ، إلخ . وإذا دامت الفكرة وثابرت ، فقد يتم التعبير عنها فى صورة قرحة ، وضغط دم عالٍ ، إلخ . ولذلك فالاحتفاظ بالدورة الطبيعية يتطلب اللجوء إلى النشاط الموجه . بدلاً من الاستسلام للقلق ، قم بشىء بناء .

استثر أفكارك لحل المشكلة المتخيلة

حدد المشكلة تحديداً واضحاً . ثم فكر فى أكبر عدد ممكن من الحلول . لا ترفض أى حل ، وبعد أن تتأمل جميع الحلول انتق أكثرها معقولية وقابلية للتنفيذ . قم بتصرف إيجابى . اعمل على تنفيذ تلك الحلول . فمثلاً ، إذا كنت قلقاً من أنك سوف تفقد وظيفتك ؛ قم بتحديث سيرتك الذاتية ؛ استعلم بشكل مباشر حول فرص العمل المتاحة فى شركات أخرى ؛ فكر فى احتمال العودة للدراسة للحصول على مستوى تعليمى أفضل . استغل تلك الطاقة العاطفية بطريقة موجهة . وعندما تكون قد



قمت بكل ما بوسعك . فلتعلم فقط أنك قد قمت بكل ما يمكنك عمله ، فأقلع إذن عن القلق .

ثمة جانب آخر مهم لأداء أنشطة موجهة ، وهو أنه يمنحك إحساساً بأنك تسيطر على الأمور . إن جزءاً كبيراً من الضرر الناجم عن القلق هو الإحساس بالعجز . وقد برهنت دراسات عديدة فى حقل الصحة على أن المرضى الذين يلعبون دوراً فعالاً فى اتخاذ القرار مع طبيبهم تتحسن حالاتهم أكثر كثيراً ممن يتركون للطبيب اتخاذ القرارات بانفراد . حينما يكون المريض مشاركاً يشعر أن له شيئا من السيطرة على وضعه ، وعندما لا يقدم المريض مشاركة نشطة مع طبيبه ، يميل بدرجة أكبر إلى الإحساس بالعجز .

" إننى ... "

" إننى " كلمة ذات قوة فاعلة . وما تقوله بعد " إننى ... " هى عبارة مؤكدة مرسلة إلى عقلك الباطن ، فلتستخدم هذه الكلمة بتعقل ؛ لأنك تستخدمها عشرات المرات كل يوم . إنك تستخدم كلمة " أنا " أو " إننى " كلما التقيت بشخص ، وتبادلت معه عبارات التحية والمجاملة ، وكلما مررت بصديق أو زميل ، فغالباً ما يسألونك : " كيف حالك ؟ " إنها تحية ودودة ومألوفة يستخدمها أغلب الناس . فما هى الردود الشائعة ؟

- " أنا بخير " أحد المعانى المقصودة هنا هو الحالة الجيدة للغاية . لكنها صفة مستهلكة ، ومعناها غير مؤكد بالنسبة لعقلك الباطن .
- " لا بأس " فقط لا بأس ، ألا تريد أن تكون على حال أفضل من لا بأس ؟



- " لقد كنت أحسن حالاً " . إذا كنت " أحسن حالاً " ، فإنك إذن تخبر عقلك الباطن العاطفي والحرفي أن يفسر على هواه تلك الإجابات التافهة والمكررة .

عندما يسألك شخص ما كيف حالك ، فلنستخدم هذا كمبرر لتزود عقلك الباطن على الفور بعبارة مؤكدة إيجابية . فلتجب بـ " إننى ...

- " أقضى يوماً رائعاً " .
- " أقضى يومًا بديعًا " .
- " فى أروع حال " .

وسيكون من الأفضل أن تقول " إننى ...

- " أشعر بالصحة والعافية " .
- " أحظى بالنجاح " .
- " مبتهج ومزدهر " .
- " إنسان جميل " .
- " ذكى وفصيح " .
- " إنسان محب " .
- إلخ .

لا يتمتع أغلبنا بالجرأة الكافية لقول مثل تلك العبارات بصوت عال عندما يسألهم شخص ما عن حالهم . لا بأس فى ذلك . ليس عليك أن



تقولها بصوتٍ عالٍ ؛ فقط قلها لنفسك . استخدم تلك التحيات كتذكير لك لتغذية عقلك الباطن بعبارات إيجابية .

حتى ولو لم تتبين هذا الاقتراح ، فعليك ألا تستجيب بقول شيء لا تريد له أن يكون ؛ فأنت لا ترغب في أن يكون حالك مجرد " لا بأس به " أو " بخير " وكفى أو " بين بين " أو " أحسن من غيرى " . إنك تريد لنفسك ما هو أفضل . لذا فلتؤكد على ذلك !

الأمر نفسه يصدق على " لدىَّ ... " " حدث لى ... " و " أشعر بـ " . هناك أوقات قد تصاب فيها بنوبة برد ، ولكن لا تظل تؤكدها من خلال تكرار الإشارة إليها : " لدىَّ نوبة برد . أنفى مسدود . ولدىَّ صداع " .

وثمة أوقات يتوجب عليك فيها أن تصف أعراضك . مثلاً ، عندما تتصل بمكان عملك ، أو دراستك لإخبارهم بمرضك ، أو عندما تتحدث إلى طبيبك . في تلك الحالات ، احرص على أن تسبق كلامك بعبارة : " حتى الآن ... " . حتى ولو كنت تتحدث إلى نفسك ، فمن شأن هذا أن يخبر عقلك الباطن بأن الأمر ما هو إلا حالة عارضة مؤقتة ، وقد آن أوان علاجها .

إنها وسيلة ناجحة

" It works " أو " إنها وسيلة ناجحة " هو عنوان كتيب من ٢٥ صفحة . ٤ × ٦ بوصة . ويزعم المؤلف أن بوسعه كتابة ٣٥٠ صفحة من القطع العادى حول الموضوع . ولكن الجوهر أو الخلاصة يمكن تقديمها دون صعوبة فى بضع صفحات وحسب . يزعم المؤلف أنه معروف (إذ لا يكشف إلا الحروف الأولى من اسمه وهى آر إتش جيه (R H J) وأنه يدين بالكثير من نجاحاته لأسلوب " إنها وسيلة ناجحة . وهو أسلوب ناجح حقاً . ويؤتى أكله . وسهل أيضًا ؛ فإن الجنى الخاص بك هو الذى سيقوم بالعمل .



والطريقة هى :

خطوة ١

دون الأشياء التى ترغب فيها على بطاقات بحجم ٣ × ٥ بوصة . اكتب كلاً منها على بطاقة منفصلة .

استخدم المبادئ التى تعلمتها فى هذا الكتاب . كن محدداً ودقيقاً واستخدم الوصف فإذا كنت تريد مالاً ، فلتكتب كم من المال تريد . إذا أردت سيارة ، فاكتب الماركة والموديل واللون . وبعد أن تكتب هذا ، تخيل نفسك تقود السيارة ... شم رائحة فرشها ... اركل أطرها ... وهكذا . أضف شعورية على كلماتك وأنت تكتب ، بل إنك ربما ترسم صورة سريعة للشيء الذى تريده .

لا تكن هياباً أو خجولاً . لا تتردد فى أن ترغب فى الكثير . عدل ونقح بطاقاتك عند الضرورة .

يوصى الكاتب بعدد ثلاث بطاقات فقط ، وبما أن العقل الباطن يمكن أن يؤدى بلايين الأمور فى وقت واحد ؛ فقد لا يكون هذا الحد ضرورياً . فإن عدد البطاقات التى تستخدمها أمر يرجع إليك .

خطوة ٢

يقول المؤلف يجب أن تقرأ القائمة فى وقت مبكر من الصباح وفى وقت متأخر من الليل ، ولعله التقط تلك الفكرة من " إيميل كوبى " ، وسواء كان المؤلف . أو كوبى . يعرف ذلك أم لا ، فإنهما يخبرانك بأن تقرأ البطاقات وأنت بداخل الحالة ألفا متى شئت ذلك ، فإنك تستطيع أن تقرأ بطاقاتك عدداً من المرات أكثر من أوقات الصحو من النوم أو الخلود إليه . لا تنظر إليها فى أثناء وجودك فى الحالة بيتا . فسوف يكون عقلك الواعى غالباً ميالاً للانتقاد . وقد تنتابك



أفكار الفشل والإخفاق .

خطوة ٣

احتفظ برغبتك لنفسك . مشاركة الآخرين بها لا يؤدى إلا إلى إضعاف الطاقة الخاصة بعقلك الباطن كما يستعدى الانتقاد والشك ، كما أنه يلقى بعبء لا داعى له عليك حتى تنجح ، وتذكر أن أى خوف من الفشل سوف يتغلب على إرادة النجاح غالبا .

خطوة ٤

لا تخبر الجنى الخاص بك كيف يقوم بالأمر .

هذا هو كل ما فى الأمر . أمر بسيط لكنه فعال . قامت إحدى الشركات التى عملت بها ـ والتى كانت تعمل فى مجال الفضاء الخارجى ـ بشراء برنامج باهض الثمن من أجل موظفيها . وصمم البرنامج لمساعدة الموظفين على تحقيق أهدافهم . كان برنامجاً جيداً مزود بدروس تعليمية ، وشرائح ، وشرائط مسجلة ، إلخ . والعروض التقديمية كان من شأنها أن تساعدك على تحليل نفسك ، وانتقاء الأهداف الأنسب إليك ، ولكن جوهر البرنامج كان التالى :

ما إن تقم بتحديد أهدافك ، اكتبها على بطاقات ٣ × ٥ بوصات ، اكتب هدفاً على كل بطاقة . اقرأ بطاقاتك ، وكأول شىء تقوم به فى الصباح وآخر شىء تقوم به فى المساء . لا تطلع عليها أحداً . لا تخبر نفسك كيف تنجز أهدافك ، أيبدو لك الأمر مألوفاً ؟

ربح رجل آخر ثروة بترويجه لهذه الطريقة . فقبل ٢٥ عاماً تقريباً أصدر إعلاناً على صفحة كاملة فى المدن الكبرى فى بلده . كان العنوان هو A lazy Man's Way to Riches . أو طريق الشخص الكسول إلى الثراء . كانت طريقته فى الإقناع الترويج عنّ طريق طلبات البريد ، ولكن من أجل



تحقيق النجاح لم يقدم إلا الإرشادات التالية : اكتب أهدافك على بطاقات ٣ × ٥ بوصات ، هدف لكل بطاقة . اقرأ بطاقاتك بُعيد استيقاظك في الصباح ، وقبيل خلودك إلى النوم . لا تطلع عليها أى شخص ، ولا تخبر عقلك الباطن كيف يحقق أهدافك .

إنها طريقة مجدية ! وطريقة سهلة !

الإيحاءات المُصورة

الغرض من هذه الطريقة أن تقوم مراراً بعرض صور الأشياء التى تريدها على عقلك الباطن ، وبعد فترة قصيرة سوف يمل عقلك الواعى ولن يلقى بالاً إليها ، وهو أمر طيب . فى كل مرة تستحضر فيها الصور استحضاراً واضحاً وقوياً فسوف يلاحظها عقلك الباطن ، وهو أمر عظيم . سوف تمثل تلك الصور الأيقونات على كمبيوتر عقلك الباطن وعندما يتم تنشيطها ، سوف تستدعى مطالبك ، هذا كله يتم على المستوى الباطن بدون أى تدخل من قبل عقلك الواعى .

طريقة لوحة العرض

تتطلب هذه الطريقة لوحة عرض ، صمغ ، وأعداد كثيرة من المجلات القديمة . أولاً ، انتق أهدافك ، ثم تصفح المجلات القديمة باحثاً عن صور جيدة للأشياء التى تريدها ، أو للأشياء التى تذكرك بما تريد . فمثلاً ، إذا أردت منزلاً جديداً ، اختر صوراً لمنازل جديدة . الصور الجيدة تكون ملونة ، ودقيقة ، وذات طبيعة عاطفية ، ونشطة / قوية " .

إذا أردت أن تصدر كتاباً ، ابحث عن صور لكتب ، ومكتبات ، وقائمة بالكتب التى حققت أفضل مبيعات . اكتب عنوان كتابك على قائمة أفضل المبيعات إلى جانب اسمك كمؤلف .



إذا كنت بحاجة إلى سيارة جديدة ، قص صوراً للسيارة التى تريدها والصقها على لوحة العرض . كن دقيقاً بقدر ما يمكنك ، فإذا رغبت فى سيارة فولفو ، فاستعمل صور الفولفو التى ترغبها ، ولعل تاجرًا لسيارات الفولفو سيكون مصدراً جيداً للصور .

ضع لوحة العرض حيث تراها أنت فقط ؛ فإنك لا ترغب فى أن يطرح عليك أصدقاؤك أسئلة بشأنها ، فربما يشككون فى قدرتك على اقتناء سيارة فولفو مما يزرع بذور الشك فى عقلك الباطن ، وتذكر : لا تفكر فى كيفية تحقيق ذلك ، أو كيفية الحصول على ما تريد ؛ فتلك مهمة خادمك الجنى .

دفتر الأحلام

وصفت " فيليس ديللر " دفتر الأحلام الخاص بها فى أحد الحوارات معها والذى نشر فى صحيفة ما قبل أعوام . قالت : " لابد أن يكون لدى كل شخص دفتر للأحلام . إن لدىّ دفتراً خاصاً بى ، وهذا جزء من سر نجاحى الكبير فى حياتى " . إن دفتر أحلامها ـ والذى لم تدع أى شخص يطلع عليه أبداً ـ كان ممتلئاً بأمانيها وأحلامها ، وقد تحققت أغلبها . " لقد بدأت فيه منذ أعوام عندما حلمت أن أكون نجمة . فإذا كان هناك شىء أريده بصرف النظر عن مدى سخفه أو استحالته ، فإننى أكتبه وأرسم له صورة فى الدفتر " .

ولدفتر الأحلام ميزة على لوحة العرض ؛ لأنه من الأسهل إبقاؤها بعيداً عن أعين الآخرين ؛ فليس من السهل إخفاء لوحة عرض كبيرة ؛ لكنه من السهل إخفاء دفتر / ألبوم ملصقات عن أعين الأصدقاء ، بل وحتى عن شريك حياتك ، أو والدك أو والدتك . كانت " ديللر " تكتفى بكتابة ورسم أحلامها فقط ؛ ولكن لماذا لا تقوم أنت بإضفاء نكهة خاصة على حياتك من خلال الصور المستخرجة من المجلات أيضًا .



تمرين الوصول إلى حالة الصفاء

يقوم مستخدمو الكمبيوتر بتنظيف القرص الصلب الخاص بهم بوتيرة منتظمة . وفى حالة التشغيل العادية . تميل الملفات إلى الانقسام ، ويتم فصل واستبعاد الأجزاء غير المرغوب فيها . تلك الملفات المستبعدة وغير المرغوبة تتداخل مع عملية تشغيل الكمبيوتر وتؤدى إلى حدوث أعطال . إنها ملفات غير بناءة وقد أضيفت برامج إلى الويندوز للمساعدة فى استبعاد تلك الملفات ، وإبراز البرامج التى قد تكون ضارة .

إنك بحاجة للقيام بالأمر نفسه مع عقلك الباطن ، والقرص الصلب الخاص به . هناك برامج من عهد الطفولة تعد ضارة ، وثمة برامج من عهد البلوغ والنضج تعد غير بناءة ، وتؤثر على صحتك العقلية ـ والبدنية . تتضمن تلك البرامج الغيرة . والانتقام ، وفقدان الأعصاب ، والحنق ، إلخ .

إنك مدرك لبعض من تلك البرامج ، ويمكن التعامل مع تلك التى تدركها ؛ فلتصحح الموقف بالسلوك الموجه . اتصل بالشخص الذى يثير غضبك مثلاً ، وأصلح الموقف . إذا لم يكن بوسعك أن تتحدث فعلياً إلى الشخص ، يمكنك القيام بذلك فى خيالك فى الحالة ألفا . إن عقلك الباطن لا يدرك الفرق ما بين الحقيقة والخيال الواضح القوى . ادخل إلى الحالة ألفا ، وأصلح الأمر بطريقة بناءة مع الشخص المعنى .

إن أغلب البرامج الضارة فى عقلنا الباطن تم اكتسابها فى مرحلة الطفولة . ونحن لا ندرك حتى مجرد وجودها ، وبعضها تم اكتسابها فى مرحلة النضج ، وبسبب العاطفة المرتبطة بها ، دفنت فى عقولنا الباطنة . يمكن لتلك البرامج السلبية أن تؤثر تأثيراً له خطورته على صحتك البدنية والنفسية . وتحتاج أنت للتخلص منها . وفى الواقع ، إنك تعرف أن تلك



البرامج لا يمكن محوها من عقلك الباطن ، ولكنك تستطيع التغلب عليها من خلال برامج أخرى إيجابية . هذا هو الغرض من هذا التمرين[٢] .

تمرين ونص "الصفاء"

استرح . إذا كنت جالساً فابسط قدميك على الأرض ، وضع يديك بشكل مريح على حجرك . ارفع عينيك للأعلى ٢٠ درجة . التطلع للأعلى يشكل ضغطاً على جفنيك ؛ مما يرهق جفنيك ، فتبدأ في الرمش . إنك الآن تريد أن تغلق عينيك . تحاول أن تبقيهما مفتوحتين ، لكنك لا تستطيع ، وكلما حاولت بشدة أن تغلقهما اشتدت رغبتهما في الانغلاق . اسمح لجفنيك بالانغلاق ... إن عينيك مغلقتان الآن .

تخيل أنك بالون كبير ملأه أحدهم بالهواء يمكنك أن تستشعر التوتر ، وترغب في الاسترخاء . هناك صمام تفريغ في متناول يدك . افتحه وأطلق الضغط . اسمح للهواء كله أن ينبثق خارجاً إلى أن يرقد البالون مفرغاً على الأرضية . كن منتبهاً أنه خال من التوتر والشدة . إنه مسترخ تماماً . جميع التوتر قد زال .

تنفس ببطء وعمق . دع نفسك تسترخ . الاسترخاء هو أسهل شيء يمكنك القيام به . فقط استرخ واطمئن بكل بساطة .. اطمئن وكفى . دع عقلك ينزلق إلى أفكار سعيدة ... أفكار وادعة ... أفكار هانئة . إنك في أمان واطمئنان .

دع جسدك يسترخ ... يسترخ استرخاءً تاماً ... من الرأس إلى القدمين . ابحث عن بقايا التوتر في جسدك ، ثم تخيلها وهي تنزاح عن جسدك . تخيل أن بقايا التوتر في جسدك قد تجمعت ، ثم تخيلها وهي تنزاح عن جسدك . تخيل

---

[٢] الأسطوانة التي تحتوي على هذا النص يمكن شراؤها من WWW.THEGENIEWITHIN.NET وللمزيد من المعلومات اتصل بالموقع : THEGENIEWITHIN@ADELPPHIA.NET ، أو أرسل إلى THEGENIEWITHIN,1844 Fuerte Street, Fallbrook, CA92028 .



تلك الزوائد المتبقية من التوتر تتدفق خارج جسدك ، وتنسكب بلا أذى على الأرضية . إنك مسترخ . كل عضلة فى جسدك مسترخية .. متخدرة ... مسترخ تماااااماً . تشعر بالثقل الآن . اثقل واثقل ، تدخل بدرجات أعمق وأعمق إلى حالة صحية وطبيعية من الاسترخاء وسلام العقل . لست مضطراً حتى للاستماع إلى صوتى ... فقط استرخ . استرخ واطمئن وتخيل ، تخيل نفسك مثل ذلك البالون الفارغ ... متخدرًا تماماً ... مسترخيًا تماماً .

تخيل أنك تدخل مصعداً . إنه مصعد آمن للغاية . حسن التركيب والصناعة وحسن التصميم . الجدران ناعمة ، والإضاءة ذات لون أزرق طفيف . تلحظ وجود عامل مصعد .. وهو يبدو مألوفاً لك . تدرك أن عامل تشغيل المصعد هو عقلك الباطن . يعرف هذا العامل إلى أين أنت تمضى . يقوم بإغلاق الباب ، وتبدأ فى الهبوط للأسفل ... للأسفل . إن مشغل المصعد الخاص بك يأخذك إلى حالة عقلية عميقة وصحية ... حالة ينفتح فيها عقلك الباطن على الإيحاءات الإيجابية والصحية ... حيث يتقبل فقط الإيحاءات التى فيها خيرك وصالحك .

استشعر خفة جسدك بينما تهبط . إنك تهبط أعمق وأعمق . تلحظ أن هناك عشرة طوابق ... وأنك تتجاوز الرقم ١٠ ، يستمر المصعد فى الهبوط .. بأمان .. وثبات . استشعر الخفة فى جسدك وفقاً لهبوط المصعد . تلحظ الآن أنك تعبر الطابق ... وتستمر فى الهبوط ... إلى الأسفل . وبينما تهبط ، تهبط فى حالة نعاس أعمق وأعمق ... نعاس أعمق وأعمق . الضوء فى الكابينة يصير خافتًا وعاتماً بدرجة أكبر فأكبر . تصير الكابينة أكثر فأكثر عتمة . إنك الآن تعبر الطابق ٨... والآن الطابق ٧. إنك الآن فى حالة عقلية عميقة وصحية .... أعمق مما سبق لك أن جربت . إنها حالة بهيجة ... مطمئنة .. ساكنة ورائعة . الطوابق تمر ٦ ، ٥ ، و ٤ . تدخل إلى مستوى أكثر عمقاً للعقل ... أعمق وأعمق . الطابقان ٣ و ٢ يمران . إنك الآن فى الطابق ١ .

إنك الآن فى أعمق مستويات النعاس ... إنك فى المستوى الذى تستطيع عنده بسهولة أن تبرمج عقلك الباطن بتوجيهات إيجابية ومحببة وصحية . يتقبل عقلك الباطن فى تعطش جميع الإيحاءات الإيجابية والصحية . إنه سعيد



بإطاعته للمطالب الواردة من عقلك الواعى . يعمل عقلك الباطن بكل سرور بالتعاون مع عقلك الواعى من أجل تلبية رغباتك، ومن أجل صحة مثالية لك . يتقبل عقلك الباطن بلهفة وتعطش التوجيهات الإيجابية الواردة من عقلك الواعى .

لقد توقف المصعد وفتح عقلك الباطن الباب . المشهد الذى تراه من البهاء والجمال بما يتجاوز التعبير بالكلمات . إنه مشهد مرج ... والمرج ممتلئ بآلاف الأزهار البرية ... من كل الألوان ومن كل الأحجام . توجد حيوانات أليفة ... غزلان ... وثعالب ... وسناجب . جميعها ودودة ومسالمة . لا ترفض حضورك . تظهرون جميعاً كجزء من المشهد .. جزء من الطبيعة ... تشعر كما لو أنك تنتمى إلى هناك . إنك سعيد بوجودك هناك .

تكتشف أنك فى غير حاجة إلى طريق لتخطو عليه سائراً ... يبدو وكأنك تطفو فوق الأزهار . إنك بلا وزن ... إنك حُر ... إنك منتشٍ ... إنك وكأنك فى الفردوس . والآن استرح تحت شجرة ظليلة ، وتقبل التوجيهات التالية باعتبارها تخصك الآن وعلى الدوام ... لما فيه خيرك ... ومن أجل أفضل حالة صحية لك .

فى كل مرة ترغب فيها بالعودة إلى هذه الحالة العقلية التى تتسم بالاسترخاء والصحة ، فلتعد ٣ ـ ٢ ـ ١ ولتقل عقلياً ولتفكر فى كلمة " استرخاء " . فى كل مرة تود فيها أن تعود إلى هذه الحالة العقلية العميقة عد ببساطة عداً وانطق ـ بصوت عقلك ـ كلمة " استرخاء " وفكر فيها . فى كل مرة تقوم فيها بذلك تعود إلى هذه الحالة بشكل أسرع وأسهل ... أسرع ... وأسهل . إن استخدام كلمة " استرخاء " فى المحادثة العادية ليس له تأثير عليك . فقط عندما تنتوى الدخول إلى هذه الحالة يكون لها هذا التأثير عليك .

والأصوات العادية التى تحيط بك لن يكون لها تأثير إلا بتعميق حالة نعاسك . وفى أية حالة طارئة فسوف تكون بشكل طبيعى فى تمام الانتباه واليقظة على الفور ، منتبهًا ويقظًا وواعيًا بكل ما يحيط بك .



والآن فلتتقبل العبارة التوجيهية التالية باعتبارها عبارتك الخاصة . دعها تستغرق فى أعماق عقلك الباطن لما فيه أقصى خيرٍ لك . تخيل نفسك تنطق بالكلمات التالية لنفسك .

إننى أتقبل نفسى كما أنا . إننى ما أنا عليه الآن نظراً لخبراتى وتجاربى الماضية . كل خبرات الماضى تلك لها قيمتها بشكلٍ ما ، قيمتها التى لم تكن جلية بالنسبة لى عند ذاك . إننى أتقبل ماضىَّ . برمته .. باعتباره خبرة تعليمية ثمينة . مهما كان الذى جرى فيما مضى فقد كان له سببه ، وإننى اليوم فى حال أحسن بفضله . إننى سعيد وراضٍ عن كل شىء قد وقع لى . كل تلك التجارب التى بدت بلا ضرورة فى حينها ، أو بدت ضارة قد صقلتنى وشدت عودى .. وشدت من بأسى وعزمى ... وجعلتنى أكثر شفقة ورحمة .. جعلتنى أكثر تفهماً .. جعلتنى أكثر تقديراً لنفسى ولحياتى ... جعلت منى شخصاً أفضل . إننى انظر إلى تلك التجارب من منظور إيجابى . إننى أتقبل كل تجربة بما كانت عليه ، باعتبارها درساً تعليمياً . إننى أتخيل الماسة بديعة ، وأدرك أنها بديعة الجمال وثمينة القيمة ونادرة ؛ ذلك أنها قد تكونت بفعل ضغط شديد القسوة وحرارة عالية ، ولقد استفادت من تلك الظروف المعاكسة لتصير شيئاً بهذه القيمة وهذا الجمال .

اللحظة الحاضرة هى اللحظة الوحيدة التى يمكننى أن أعيشها ... وأنا أختار أن أعيشها حتى آخر لحظة وببهجة عارمة . إننى اليوم حى ومبتهج . إننى اليوم أحب الحياة .. أحب نفسى ... وأحب كل شخص أتواصل معه أو التقى به . أجد بعضاً من الحقيقة وشيئاً من جمال لدى كل إنسان التقى به ، وأعول على صفاتهم الجيدة . وأتقبل نصيبى من السعادة وأمتن لذلك ... أمتن للحد الأقصى . وأتمنى نفس هذا الخير لكل إنسان أيضاً . العالم وليمة عامرة فيها ما يكفى للجميع .

اليوم أطرح عنى كل أثر ناتج عن كل تجربة سلبية فى الماضى ، وكل تأثير سلبى خلفته فىّ . أحب نفسى لما أنا عليه ، وأمد هذا الشعور ليشمل كل شخص آخر . أتمنى للجميع كل ما يستحقونه من خير . أريد كل ما هنالك من خير من أجلى ومن أجل الجميع . أعلم أننا جميعاً نتقاسم هذا الكوكب وجميعنا جزء من الحياة . إننى أتقبل كل شخص كما أتقبل نفسى .



إننى لا افعل ولا اقول إلا ما أراه صواباً فى كل حين . أحياناً ربما أرنو للماضى ، وأتمنى لو أننى سلكت مسلكاً مختلفاً . لكن هذا بلا جدوى ، فلا جدوى من أن أتمنى لو أننى قد تصرفت تصرفاً مختلفاً . إننى أعيش فى الحاضر . ولا أنظر للوراء إلا من أجل أن يساعدنى هذا فى حاضرى . إننى الآن أسامح نفسى عن كل خطأ قد أكون ارتكبته ذات مرة ؛ وإننى أسامح كل شخص قد يكون أساء لى بطريقة أو بأخرى ؛ ذلك أننى فى كل تجربة ، بعد أن أتفهمها ، تسفر عن خيرٍ لى بكل تأكيد بطريقة ما . كل خطأ قد وقعت فيه قاد إلى درجة أكبر من التفهم وقدر أعظم من الفرص المتاحة . إننى ممتن لكل تجربة من تجارب الماضى . أستطيع أن أطرح عنى ... إننى بالفعل أطرح عنى ... أطرح عنى مقاومتى لقيامى بالتحرر ، والتخلص من أى شىء سلبى . إننى الآن محرر تماماً مما اعتقدت أنه كان أخطاء ، وأتحرر من تأثيره علىّ . إننى أغفر لنفسى تماماً الآن . أغفر تماماً للآخرين ممن اعتقدت أنهم أساءوا إلىّ . لقد اعتقدوا أنهم فعلوا الصواب فى حينها لقد منحنى مسلكهم درساً ، وشد من عودى على نحو ما .

إننى أتطلع إلى الغد ؛ لكننى أعيش فى الحاضر الراهن . إننى أكثر وعياً بنفسى وبما يحيط بى ؛ لأننى أعيش فى اللحظة الحاضرة . إننى ممتن للمستوى الجديد الذى بلغته من التفهم . إننى الآن على وفاق مع الحياة . لقد ولدت من جديد . إننى الآن أتطلع وكلى تشوق ولهفة لأن أعيش كل لحظة . إننى واعٍ بكل لحظة ... إننى أقدر كل لحظة .

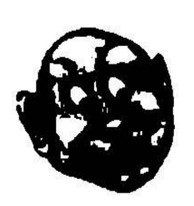
إننى الآن أرى نفسى أقف قبالة نافذة واسعة . من الصعب رؤية المرج ، والأزهار ، والحيوانات على الجانب الآخر ؛ ذلك لأن النافذة متسخة . إنها مغطاة بفضلات الأعوام .. من أفكار سلبية .. وآلام ... وأفكار سيئة .. وإهانات .. وأفكار انتقامية ... وحسد ... إلخ .

توجد إسفنجة كبيرة وممسحة مطاطية على المقبض الطويل ، كما توجد عبوة من صابون سائل . إننى أرى نفسى أغمس الإسفنجة فى الماء بالصابون ، وأنظف كل القذر وأحك النافذة . عندما تصير نظيفة ، أرى نفسى أتناول الممسحة وأجفف بها الماء عن النافذة . يمكننى الآن أن أرى عبر النافذة رؤية



واضحة . يصير المرج واضحاً فى صفاء البلور ... العالم كله الآن صاف وجميل ... العالم كله نقى ومحب .. وبديع . إننى أحب الحياة ، وأحب كل حىّ ، والحياة كلها تحبنى . أرى الآن بوضوح وصفاء . إننى حر من أثر تجارب الماضى السلبية . عقلى الباطن متحرر من تأثير كل البرامج غير البناءة . لدى عقلى الباطن حرية تامة ويعتنى فقط بالأفكار الإيجابية والصحية ... فقط والأفكار المحبة والجميلة فقط ... ويعيش الآن فى الحاضر . أشعر بأننى أخف ... أشعر بالبهجة ... أشعر بالتفاؤل .

والآن حان وقت العودة إلى حالة اليقظة ... العودة إلى الوعى التام ، إننى أعود للمصعد وأدلف إليه . العامل يغلق الباب ، وأبدأ فى الصعود...١ ...٢ إننى أستيقظ ... إننى أعود لحالة اليقظة وقد تجدد منظورى وموقفى النفسى ... وقد صار إيجابياً تماماً ... وأحظى باتجاه مُحب نحو نفسى ، ونحو كل شخص آخر . إن ذلك يتبدى ويشعر به الآخرون . ٣... أشعر شعوراً رائعاً ... أشعر بأننى أكثر خفة ... أشعر وكأن عبئاً ما قد أزيح عن كاهلى... أشعر بحرية .. أشعر بالمحبة ...٤ ...٥ ... ٦ ... إننى منتعش ... ٧... أشعر بالابتهاج ... ٨... إننى أرى بكل وضوح جمال الحياة ... أشعر بالانتعاش والتجدد ...٩ و ١٠ ! إننى فى أتم حالات اليقظة والانتباه !






** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الدرس السابع

طرق استخدام عقلك الباطن ، الجزء ٢




** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الدرس السابع

طرق استخدام عقلك الباطن ، الجزء ٢



أدر مركز " البهجة " الخاص بك

أتشعر بالأسى ؟ أتود أن تشعر بالسعادة ؟ فلتقم بتحفيز مركز " البهجة " الخاص بك[١] .

قبل خمسين عاماً ، قام د. " روبرت هيث" ، طبيب النفس والأعصاب بكلية الطب بجامعة تولانى ، بتجربة الحث الكهربائى لمنطقة الحاجز الشفاف التى تقع في المخ للمرضى الذين يعانون فى اكتئاب حاد . حَوَّلَ التحفز الكهربائى أمزجة المرضى على الفور من الاكتئاب الحاد إلى البهجة .

قام د. " هيث " بتوصيل الأسلاك لهذه المنطقة وهى مركز البهجة لدى الإنسان ، وقام بإخراج الأسلاك من رأس المريض ، ثم وصلها ببطارية ؛

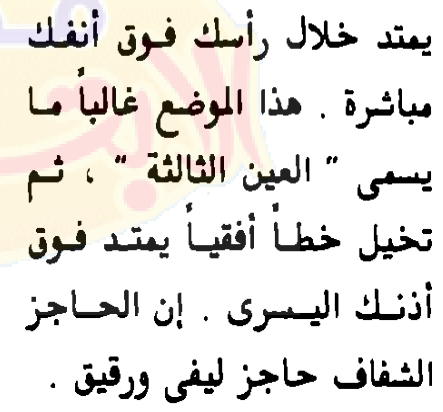
---

[١] الطريق إلى المركز الخاص بعقلك للبهجة أو "ACCESS YOUR BRAIN'S JOY CENTER" بقلم بيت أ . ساندرز الابن ، FREE SOUL PUBLISHING ، AZ ، SEDONA



مما سمح لمرضاه بتحفيز مركز البهجة ، والآن ، عندما يصيبهم الإحباط ، يضغطون الزر ، فيتحفز الغشاء الحاجز الخاص بهم ، ويتبدل مزاجهم من الإحباط إلى السعادة ، لكن المشكلة كانت أن الأسلاك الرفيعة كثيراً ما كانت تنفصل أو تنكسر . علاوة على أن فكرة توصيل الأسلاك وإخراجها من رأس أحدهم ليست بالفكرة العملية (ولا الجذابة) ، وبالتالى ، فإن هذه الطريقة فى تحويل المزاج لم تكن مقبولة ، وعلى الرغم من ذلك فقد التقطت شركات الصناعات الدوائية فكرة تحفيز هذه المنطقة ، وقد طورت تلك الشركات أدوية لتحويل أمزجة المرضى ، وغالباً ما يكون هذا مصحوباً بآثار جانبية غير مرغوبة .

إن تحفيز هذه المنطقة لديك عقلياً لهو أفضل من اللجوء لعقاقير وسيكون بلا آثار جانبية . أولاً عليك أن تعرف موضع وجودها . تخيل خطاً أفقياً يمتد خلال رأسك فوق أنفك مباشرة . هذا الموضع غالباً ما يسمى " العين الثالثة " ، ثم تخيل خطاً أفقياً يمتد فوق أذنك اليسرى . إن الحاجز الشفاف حاجز ليفى ورقيق .





فلتقم بتحفيز هذه المنطقة كالتالى . استرخ وادخل إلى الحالة ألفا . وأخبر عقلك الباطن بأنك تريد تحفيز منطقة الحاجز الشفاف الخاصة بك لكى يجعلك هذا تشعر بالسعادة والابتهاج . إن عقلك الباطن يعلم بموضعها . تصرف وكأنه يعلم ذلك وكن واثقاً من أنك سوف تصير سعيداً ومبتهجاً . تخيل عقلياً صورة المنطقة الليفية فى عقلك مثل آلة وترية رقيقة واعزف عليها بلمس الأوتار لمساً هيناً جداً . الأمر بتلك البساطة . إليك تمرين ونص الإيحاء الخاص بهذا :



تمرين ـ الوصول إلى مركز البهجة

تمرين ونص "مركز البهجة"

أغلق عينيك . دع نفسك تسترخى ... استرخاءً عميقاً .

ضع عنك كل التوتر . انتبه لرأسك ودعها تسترخى . عضلات رأسك فى حالة استرخاء الآن . انتبه لكتفيك وذراعيك . عضلات كتفيك وذراعيك فى حالة استرخاء الآن . انتبه لجزعك . عضلات ظهرك ، وصدرك ، وبطنك فى حالة استرخاء الآن . انتبه لعجيزتك وساقيك . عضلات عجيزتك وساقيك فى حالة استرخاء الآن .

والآن لتجعل عقلك مسترخياً . عد ...٣ ...٢ ... ١ وتخيل الكلمة " الفا " . إنك الآن فى حالة الوعى الفا الصحية . عقلك الباطن متفتح ومتلهف لإطاعة إيحاءاتك الإيجابية والصحية . امض فى حالة الألفا بدرجة أعمق . سوف أعد من ١٠ إلى ١ . عندما أصل إلى الرقم ١ ، ستكون فى أعمق حالات الألفا . ١٠ ...٩ ...٨ ...٧ ... ٦ ... ٥ ... ٤ ... ٣ ... ٢ ... ١ إنك الآن فى مستوى أعمق .

تذكر أحد الأوقات التى كنت خلالها سعيداً جداً . تخيل ردود فعلك . تخيل الابتسامة الكبيرة على وجهك . اسمع نفسك وأنت تستجيب لمشاعر السعادة . استمع لصوت ضحكتك . استشعر الدفء ، والخير ، والقشعريرة عبر جسدك . استمتع بهذا الشعور ... استمرئه ... وتشبث به .

لديك الآن النية لكى تحفز الحاجز الشفاف ومركز البهجة الخاص بك ، وتتوقع أن تجعل نفسك أكثر سعادة .

تخيل عقلك بصرياً ، وبعين خيالك ؛ ادخل إلى عقلك من ناحية الجانب الأيسر فوق أذنك اليسرى مباشرة . تقدم نحو مركز عقلك حيث يقع مركز البهجة الخاص بك . إن عقلك الباطن يعرف موضعه .



تخيل مركز البهجة الخاص بك وكأنه قيثارة صغيرة ورقيقة ، والآن وبلطف ... بأقصى درجة ممكنة من اللطف ... قم بمداعبة أوتار القيثارة ، وبينما تعزف على الأوتار الرفيعة للقيثارة ، استشعر الذبذبات ... استشعر بقدر أكبر من السعادة . ومرة أخرى داعب الأوتار وعلى الفور استشعر وهجاً دافئاً من السعادة يغمرك . تبدأ السعادة من جهازك الطرفى ويرسل إشارات عبر جسدك فى كل موضع . فيداك تشعران بالسعادة ... بالبهجة وقدماك وساقاك تشعر بالسعادة . جسدك بكامله يشعر بالبهجة والسعادة . استمتع بهذا الشعور وتذكره . استشعر بسمة سعادة كبيرة تتكون على وجهك . مصدرها هو الجهاز الأطرافى . لا يمكنك أن تمنع الابتسامة . هيا تقدم وحاول ، وكلما اجتهدت فى المحاولة اتسعت ابتسامتك . لا بأس . هيا ابتسم ... فإنك سعيد .

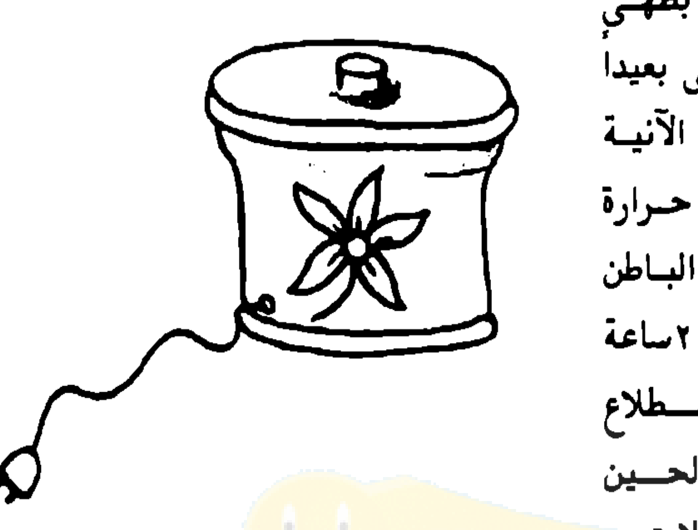
فى أى وقت ترغب فيه فى الشعور بالسعادة والابتهاج ... فى أى وقت ترغب فيه فى الشعور بالإيجابية والبهجة ، فما عليك إلا أن تدخل إلى الحالة ألفا وتعزف برقة على القيثارة الخاصة بمركز بهجتك . إن قيثارتك تحب أن تعزف عليها . لا يقتضى الأمر أكثر من لمسات قليلة للوتر . إنها طريقة شديدة الفاعلية . يحب عقلك الباطن الشعور بالسعادة والبهجة . ويحب جسدك أن يكون سعيداً . إن مشاعر السعادة تحفز جهازك المناعى . مشاعر السعادة تدعم الصحة الطبية . مشاعر السعادة تدعم التفاؤل وروح الدعابة المشرقة . مشاعر السعادة تجعلك محبوباً بدرجة أكبر كثيراً . مشاعر السعادة تجعلك أكثر قدرة على الحب مما أنت عليه الآن .

تذكر مركز بهجتك ، يمكن لمركز بهجتك أن يحتجز أى مزاج سلبى . يمكن لمركز بهجتك أن يكون نشطاً طيلة الوقت . دعه كى يكون نشيطاً . شجعه . دع قيثارة مركز بهجتك تعزف لحنها ، لحن السعادة طيلة الوقت . دع جهازك المناعى يكون نشطاً وسعيداً طيلة الوقت . دع جسدك كله ... كل أعضائك ... كل عضلاتك ... كل مفاصلك ... كل جهازك العصبى ... دمك ... وكل ما يخصك .. كل خلية فى جسدك . دع كل ذلك يشعر بالسعادة ويعرب عنها . فلتفرز السعادة ، والآن فلتعد إلى حالة اليقظة وأحضر معك كل مشاعر السعادة تلك . إنها ملكك ... لتحتفظ بها .. ولتستخدمها من أجل أقصى خير لك .

٣ ... ٢ ... ١ .... فى تمام اليقظة وفى غاية السعادة !



القدر البخاري للعقل الباطن



تقوم الآنية البخارية بطهي الطعام بينما يكون الطاهي بعيدا يقوم بعمل آخر . تطهى الآنية البخارية ببطء بدرجة حرارة منخفضة . يقوم عقلك الباطن " بالطهي " على مدار ٢٤ساعة يومياً . ويمكنه الاضطلاع ببلايين المهام في الحين نفسه . وهكذا . فلم لا تدع جنيك يعمل بدلاً منك ، بينما تقوم أنت بأشياء أخرى . حتى في أثناء نومك ؟

في مدينة نيويورك ، حقق " باتروروث " نجاحاً في عمله كأحد رجال الدين . وقد اكتسب سمعة صاحب الخطب المرتجلة سريعاً ، ولكن في واقع الأمر لم تكن خطبه مرتجلة تماماً ؛ فهذه هي الطريقة التي يصف بها طريقته في الاستعداد لإلقاء خطبه .

قبل موعد إلقائه لخطبته بشهر يكتب الموضوع على غلاف ملف . ويدون بسرعة جميع أفكاره على صفحة من ورق ويضعها للملف . يضع الملف في مظروف خاص ثم ينساه (بعقله الواعي) بعدها بشهر . تكون الخطبة قد تكونت في عقله بحد أدنى من الجهد الواعي .

إن ما يفعله " باتروروث " في الحقيقة هو وضع الخطبة في آنية البخار الخاصة بعقله الباطن . إنه يكلفه بإعداد الخطبة بدلاً منه . ثم ينسى الأمر على مستوى العقل الواعي . لكن عقله الباطن يلتقط الأفكار . ينظمها . ويخزنها في ملفاته العقلية .



لنقل إن موضع الخطبة هو " الحب " ؛ فخلال الأسبوع التالى ، يخبره واحد من العاملين معه بقصة تلخص مفهوم الحب المؤثر وتعبر عنه فى عمل خيرى ، وبشكل غير واعٍ تنضم القصة إلى ملفاته العقلية . فيما يقرأ " باترورث " قصة تمس القلب بشأن الإخلاص عبر عنها زوج متقدم فى العمر ، وهذه القصة أيضاً وبشكل غير واعٍ تضاف إلى ملفه العقلى . يقوم عقله الباطن كذلك بترتيب وتنسيق الخطبة بحيث عندما يحل يوم الخطبة ، يبدو وكأنه يرتجل الخطبة ارتجالاً كاملاً ، لكنه فى حقيقة الأمر فإن الخطبة كانت تتشكل وتتكون على مدار شهر .

وقد استخدمت هذه الطريقة استخداماً ناجحاً فى مجال الفضاء ؛ فوفقاً للطبيعة الخاصة بالعمل فى مجال الفضاء ، نادراً ما يكون هناك وقت لكتابة التقارير فى وقتٍ مسبق . كنا منشغلين جداً كل يوم بالقيام بأعمال عجلى بحيث تتراكم علينا التقارير الشهرية ، والربع سنوية ، ونصف السنوية ، ناهيك عن الوقت الكافى لإعدادها .

وقد حللت هذه المشكلة بإعطاء المهمة للآنية البخارية العقلية الخاصة بى ؛ ففى وقتٍ سابق بما يكفى على تاريخ تقديم أحد التقارير ، أبذل قصارى جهدى لأضع الخطوط العريضة للتقرير وأدون بسرعة جميع أفكارى . لا يستغرق هذا إلا بضع دقائق ، وغالباً ما يكون محتوى التقرير المزمع غير منظم ولا منسق ، فقط أدون بسرعة أى شىء يرد على خاطرى بصرف النظر عن النسق ، وعلى مدار الوقت الذى تقوم فيه الآنية البخارية للعقل الباطن بالطهى ، فإن الأفكار تصعد فى فقاعات من عقلى الباطن . فمثلاً ، قد أدرك أننا بحاجة إلى تحليل كيميائى آخر لنثبت نقطة حاسمة ، أو إننى بحاجة إلى أن أرسل فى طلب معلومات ضرورية . وعندئذٍ ، حين أشرع فى كتابة التقرير فى الدقيقة الأخيرة ، تكون المعلومات متوافرة والخطوط العريضة منظمة فى عقلى بالفعل ، وفى مرات عديدة تدفق التقرير منى بالجهد الأدنى ، وإذا لم أكن قد بدأت التقرير فى



الآنية البخارية بعقلى الباطن مبكراً . لاضطررت إلى السهر حتى وقتٍ متأخر قبل أن أنتهى منه . ولن يكون التقرير المتسرع كاملاً .

إليك مثالاً آخر على طريقة استخدامى للآنية البخارية لعقلى الباطن . لقد قررتُ أننى بحاجة لأن أزيد من دخلى . برمجت الجنى الخاص بى ليتوصل إلى أفكار لمنتجات جديدة يمكننى أنا وزوجتى صنعها وبيعها .

وقد جاءت الفكرة الأولى على غير توقع فى رحلة تزلج . كان المتزلجون لا يزالون يستخدمون حقائب ثقيلة وخرقاء لحمل أحذية التزلج . تلك الخشبات الخاصة بأحذية التزلج صُممت لكى تحافظ على قاعدة الحذاء الخشبى القديم مسطحاً أثناء تجفيفها . والآن تصنع الأحذية من البلاستيك ولا تتجعد . ولم تعد هناك حاجة لخشبات الأحذية . وذات يوم نظرت إلى خشبة الحذاء القديم وبزغت فى رأسى فكرة . كان كل ما تمس إليه الحاجة هو شريطان .

شريط أفقى ليمسك بالحذاءين معاً بينما يحفظهما الشريط الرأسى من الانزلاق عن الشريط الأفقى ويزودهما بمقبض حمل . هذا الحامل كان بسيطاً ، غير مكلف . أطول بقاءً ، وأكثر سهولة فى تخزينه عند عدم استخدامه . كانت الفكرة ناجحة - بل أنجح من اللازم . بعتُ أنا وزوجتى كميات صغيرة . عندما طلب منا أحد الموزعين مائة ألف وحدة كبداية . أدركت أنا وزوجتى أننا ليس لدينا الوقت لإدارة مشروع صغير يتطلب الوفاء بتعاقدات ، وشحن ، وبوسعه المواصلة .

واتتنى فكرة أخرى أثناء التسوق . كنت أقود دراجتى إلى العمل ذات مرة وكنت أستخدم واحدة من تلك المرايا العاكسة صغيرة الحجم (بحجم طابع البريد) والتى يتم ربطها بنظارتك أو طاقيتك . كان مجال الرؤية الصغير ليس كافياً بل وخطيراً فى الحقيقة . وعلى المرء أن يحرك رأسه هنا وهناك ليضبط وضع المرآة . إن تحريك رأسك هنا وهناك والتركيز على هذه المرآة الصغيرة أثناء ركوب الدراجة كان يفتقد للأمان .



وخلال وجودى فى أحد المتاجر تصادف أن رأيت مرآة خفيفة الوزن ، واسعة الزاوية . مصممة خصيصًا لكى تلائم حقائب النساء الصغيرة ، ولم أكن معتادًا على الاهتمام بمرايا النساء ، ولكن فى ذلك الوقت كان عقلى الباطن مبرمجاً للبحث عن أفكار . واتتنى فكرة فى الحال . واشتريت زينة من تلك المرايا ، وأخذتها للمنزل ، وقمت بتصميم مرآة دراجة يتم تركيبها فى رسغى . صار بوسعى مراقبة المنطقة ابتداء من ركبتى حتى القود على الجانب الآخر من الشارع بدون الاضطرار لتحريك رأسى هنا وهناك ، وصارت مرآة دراجة مثالية .

وبعد قرابة شهر اضطررت لأن أفصل الآنية البخارية لعقلى الباطن لتتوقف عن العمل . لقد ملأت صفحات عديدة فى دفترى بأفكار ، أفكار كثيرة منها كانت ذات إمكانية جيدة لتحقيقها ، لكننى فقط لم أجد الوقت أو الميل لأن أصير رجل أعمال بدوام جزئى .

قام " بيل لير " بتلخيص فائدة الآنية البخارية للعقل الباطن . ولقد تعرف على هذه الطريقة من كتاب The Power of Universal Mind ، بقلم " روبرت كولير " . فى هذا الكتاب ، طريقة إحراز النجاح من خلال ثلاث خطوات بسيطة : ١) زود عقلك الباطن بجميع المعلومات المتاحة حول المشكلة ، ٢) اطلب من عقلك الباطن أن يتوصل إلى حلول ، و٣) انس الأمر ببساطة ، وتوقف عن العمل على هذه المسألة وقم بشىء آخر ، ويفضل أن يكون شيئاً باعثاً على الاسترخاء ، وفى غضون ٢١ يوماً ، فسوف تتدفق حلول مشكلتك على عقلك .

وباستخدام هذه الطريقة ، فإن " بيل لير " الذى لم يتجاوز فى تعليمه العام الأول من المرحلة الثانوية ، توصل إلى ابتكار اسطوانة ضبط لراديوهات السيارة وربح أول مليون دولار فى ثروته قبل أن يبلغ ٢١ عاماً من عمره . وأغلب الظن أن " لير " لم يعرف أن بروفيسوراً جامعياً قد أعلن فى بحث علمى أن الأسطوانات الخاصة بضبط الراديو للسيارة لا يمكن أن تصنع



بحجم صغير بما يكفى لاستخدامها فى السيارات ، ولكن باستخدام " لير " عقله الباطن توصل إلى ابتكار :

- جهاز كاسيت بثمانى تراكات .
- مكبر صوت ديناميكى .
- الطيار الآلى .
- مُكتشف الاتجاه .
- جهاز إرسال واستقبال لاسلكى .

بالإضافة إلى ١٤٨ براءة اختراع أخرى .

بعد أن أخبرت شركة عملاقة فى مجال الفضاء الجوى الحكومة بأن تصميم طائرة عمل صغيرة سيقتضى ١٠ سنوات من عمل فريق ملاحى له خبرة و١٠٠ مليون دولار ، قام " بيل لير " ورفيقه الصغير بتصميمها وتم تسجيلها رسمياً فى غضون عامين مقابل ١٠ مليون دولار ، وبلغت حجم المبيعات ٥٢ مليون دولار فى العام الأول .

إن لديك جنيًا خادمًا يمكنه أن يحل المشكلات من أجلك أنت أيضاً . استخدام الآنية البخارية لعقلك الباطن طريقة ذات فاعلية وموفرة للوقت ولا تكلف قرشاً .

التخيل المُوجه

يتسم التخيل الموجه بالفاعلية . يمكن استخدامه بمفرده . كما يمكن استخدامه مدمجاً مع طرق أخرى خاصة باستخدام الجنى الخاص بك . وهو ما يحدث على وجه العموم .



يمكن استخدام التخيل الموجه لتحقيق أى شئ تقريباً . وعلى سبيل المثال الحصول على درجات عالية فى المدرسة ، معالجة الجسد ، تعديل العادات والصفات الشخصية ، وبلوغ الأهداف ، ومن أجل تحسين المهارات البدنية .

يستخدم التخيل الموجه على نطاق عالمى فى مجال الرياضة البدنية وهو جانب قياسى من التدريب فى معسكرات الألعاب الأولمبية . الكثير من الآباء الرياضيين المشهورين استخدموا التخيل البصرى حتى قبل أن يبلغوا الشهرة والشعبية . وهدافو لعبة البيسبول يتخيلون الموضع الذى يريدون للكرة أن تصل إليه فوق السلة قبل أن يرموا بها ؛ ولاعبو الجولف يتخيلون أرجحتهم وضربتهم للكرة قبل كل ضربة ؛ ولاعبو كرة السلة يتخيلون ضرباتهم تصيب السلة فى كل مرة ويتخيلون ماذا سيكون رد فعلهم عندما يقوم الرجل الذى فى الفريق الآخر بحركات معينة ؟

غالباً ما لا يستطيع متزلجو الجليد ممارسة التمرينات على المسار ؛ ذلك لأن التدريبات تسفر عن أخاديد تفسد المسار ، وهكذا فإنهم يمشون بجانب المسار ويحفظونه جيداً ، ثم يجلسون ، ويسترخون ، ويتخيلون أنفسهم يتزلجون على المسار . يتمرنون على كل دور . وإذا حدث ولاحظت أحد المتزلجين يتخيل ، سترى عضلاته تنقبض كما لو أنه يقوم بكل دورة على المسار .

يعد كل من " ستيفن سيمونتون " و " ستفانى ماثيوز ـ سيمونتون " رائدى استخدام التخيل البصرى فى مساعدة مرضى السرطان متأخرى الحالة . كان الزوجان " سيمونتون " يجعلان مرضاهما يسترخون (أى يضعانهم فى الحالة ألفا) ويجعلانهم يتخيلون أجسادهم تحارب السرطان . يُطلب من كل مريض أن يتخذ طريقة شخصية خاصة به أو بها ، فمثلاً ، قد تتصور ربة منزل أنها ذاهبة إلى المنطقة السرطانية (المصابة بالسرطان) وتقوم بشفط الخلايا المريضة بالمكنسة الكهربائية فائقة القوة ، فالمكنسة الكهربائية ذات مغزى بالنسبة لها ، أما رجل الشرطة فقد يذهب إلى المنطقة



المصابة ويطلق الرصاص من مسدس على الخلايا السرطانية ، ورجل الجيش قد يذهب بدبابات ومدافع ، والأفضل بالنسبة لك هو ما تشعر أنه أقرب وأفضل شيء بالنسبة لك ، وإن هذا الشعور الأفضل ينبع من العقل الباطن . دع عقلك الباطن ينتقى دعاماتك ووسائلك البصرية المتخيلة .

أحد مرضى الزوجين " سيمونتون " الأوائل كان رجلاً يبلغ ٦٧ عاماً مصاباً بحالة خطيرة من سرطان الحلق ، ونقص وزنه من ١٣٠ رطلاً إلى ٩٨ ، ويكاد لا يستطيع البلع ويجد صعوبة فى التنفس ، وقدرت فرصته فى العيش على قيد الحياة بنسبة ٥٪ بحد أقصى خمسة أعوام . جعله الزوجان " سيمونتون " يمارس التخيل لمدة ١٠ دقائق ، ثلاث مرات كل يوم . كما أنه خضع للعلاج الإشعاعى المعتاد . تخيل خلاياه العادية تصير أقوى وتقاوم الطلقات ، وكذلك تخيل خلاياه البيضاء تحتشد وتتغلب على الخلايا السرطانية .



واختفى السرطان فى غضون شهرين . هل كان يمكن الشفاء من السرطان بدون التخيل ؟ لا يمكن إثبات هذا . لكن هؤلاء الذين اشتركوا فى هذه الحالة لا يظنون ذلك . أما المريض ، وبعد أن شجعه نجاحه على



علاج السرطان . فقد عمل بعد ذلك على علاج نفسه من التهاب المفاصل بدون أى علاج سوى التخيل .

هناك كتب عديدة حول التخيل الموجه لكنها لا تقوم إلا بتعقيد الأمر . الطريقة تتسم بالبساطة : ادخل إلى الحالة ألفا وتخيل النتيجة المرغوبة . وبطبيعة الأمر . استعن بجميع الأساسيات التى تعلمتها فى الدروس الأربعة الأولى . وتحديداً : الانفعال العاطفى . التكرار . توقع النجاح . التوجه النفسى الإيجابى . واستخدم كل حواسك . وبعد انقضاء جلسة تخيلك . قدم الشكر لعقلك الباطن ثم اهدأ واطمئن . لا تفكر بالأمر خلال وجودك فى الحالة بيتا لأن عقلك الباطن قد يزرع بذور الشك فيك .

فى وقتٍ مبكر من مسارى المهنى بالهندسة . طلب منى أن أدافع عن طريقة تجريبية أصلية كنت أستخدمها من أجل جزء حساس من أحد مشروعات الوقود النووى . كانت مشكلتى ذات شقين . أولاً . كنت قد تخرجت فى المدرسة قبل أعوام قليلة فقط وعلىّ أن أقنع من يسمعوننى بالتحول عن الطرق التقليدية لصالح استخدام طريقة تجريبية جديدة . ثانياً . لقد كنت مذعوراً من التحدث على الملأ وسوف أقدم عرضى الشارح قبالة ٤٠ عالماً يتسمون بالتشكك والميل للتنافس . أعددت كلمتى وتمرنت عليها فى الحالة ألفا . تخيلت الجمهور يبتسمون وينظرون نحوى بطريقة ودودة وشغوفة . كنت أعلم أنهم يفهمون طريقتى وبوسعهم أن يدركوا مزاياها . بل إننى تصورتهم يصفقون لى بعد أن انتهيت . عندما ألقيت كلمتى كنت ممتلئاً بالثقة ومسترخياً . وبسبب استرخائى كنت قادراً على التفكير تفكيراً صافياً . ألقيت كلمتى على ما يُرام وكتب مدير القسم خطاباً من أجل ملفى الشخصى يزكى فيه قدرتى الممتازة على تقديم العروض . كما أنه قال إن هذا هو أول العروض فى قسمنا يصفق له الجمهور . وقد تعودت على التحدث على الملأ بارتياح منذ ذلك الحين .

دع عقلك الباطن يرشدك فى اختيار الصور ؛ فهو يعلم ما الذى يحفزها خيراً مما تعلم أنت . وكذلك . استخدم جميع حواسك خلال تخيلاتك



البصرية . لكى تستثير أكبر قدر ممكن من العاطفة ، إذا وجدت مشكلة فى التوصل إلى صورة جيدة قد تبحث فى المجلات عن صور فوتوغرافية بالألوان وحية ونشطة .

إن لدى صورة على صفحتين من مجلة لايف لقارب صغير ، يرشد عابرة محيطات عملاقة إلى الميناء . هذه صورتى لعقلى الواعى يقود عقلى الباطن - صورتى لنفسى أقود الجنى الخاص بى . صورة أخرى على صفحتين لشمس حمراء فى الظهيرة . بالنسبة لى ، هذه الصورة تمثل القوة الموجودة فى عقلى الباطن . احتمالات وإمكانات استخدام التخيل لا نهاية لها .

فلتستخدمها !

الأطفال

الأطفال شديدو الحساسية للبرمجة بدرجة عالية ، ولذلك ، فلنستغل هذا لصالحهم (ولصالحك) . فى الدرس رقم ٢ ، تعلمت أن الطفل حديث الولادة لديه قرص صلب فارغ (إنه الجزء الخاص بالزواحف من العقل الباطن) يتشرب البرامج الجديدة ، وعلى الآباء أن يتذكروا هذا باستمرار . ينبغى السماح للأطفال بتجربة أشياء جديدة ، بل وحثهم على ذلك . ينبغى تعريضهم لتنوعٍ من الألوان ، والأنشطة ، والأصوات ، والمفردات اللغوية ، والموسيقى كما تجب تغذيتهم بعبارات توجيهية تتصف بالإيجابية وتنمى لديهم الثقة .

لا يقتصر الأمر فقط على ضرورة تعريض الأطفال للعالم الخارجى ، ولكن يجب أن يكونوا مُحتضنين حرفياً . لقد تعلمت فى هذه الدروس أن تفكر بشأن نفسك من خلال ما تريد أن تكون عليه وحسب . هذا المنطق يجب أن يصدق على الأطفال . أخبر الأطفال بما تريد لهم أن يصيروا عليه وحسب . غذهم بعبارات توجيهية إيجابية لدى كل فرصة ، ولا تغذهم أبداً بعبارات سلبية .



لا تتفوه أبداً بعبارات من قبيل " لا تكن أخرق هكذا " ، " ألا تستطيع أن تقوم بشيء صحيح ؟ " أو " إنك لا تتعلم أبداً ، أليس كذلك ؟ " فسوف تصير تلك العبارات . إذا ما تكررت أو قيلت بقدر كبير من العاطفة والانفعال . برامج فى عقولهم الباطنة ، حتى التعليقات التى تصدر على سبيل المزاح . إذا ما قيلت مراراً وبعاطفة ، سيكون لها تأثير ، ولتفكر فى تعليقات من قبيل " سوف تكبرين لتكونين فتاة ضخمة الحجم " ، " كم أنت ولد شقى ! " . أو " ما أنت إلا بنت غبية "

هناك تقنيتان تجديان نفعاً مع الأطفال . الأولى هى رواية حكايات صغيرة بقدر كبير من التوجيهات الإيجابية وذات حكمة أخلاقية طيبة بينما هم على وشك النوم . إن جدوى التعلم خلال النوم مازالت موضع خلاف . وعلى الرغم من ذلك ، فقد قمت بتسجيل قصص وحكايات وإدارتها على شرائط بصوت منخفض بينما يكون أطفالى يتأهبون للنوم أو حتى بعد أن يستغرقوا فى النوم .

فلتبتكر الحكايات : إنه أمر سهل ؛ فالحكايات التى تبتكرها تكون أكثر خصوصية وأكثر ملائمة للطفل ، وقد يكون مثالاً على ذلك حكاية حول أسرة تعيش فى سعادة وتتناول معاً وجبة فى اطمئنان . الجميع مسرورون ولديهم فرصة للتحدث بشأن ما جرى لهم وما شعروا به فى ذلك اليوم . الجميع يراعون آداب السلوك الحميد ويتحدثون حديثاً واضحاً وصريحاً . يشعر الأطفال أن الأب والأم يحبانهم مما يمنحهم شعوراً حقيقياً بالثقة والتوازن .

قد تكون هناك حكاية أخرى حول كيف أن كل شخص لديه مواهبه . وهذا الطفل ينمى مواهبه أو مواهبها . أياً كانت ، فالقدرة على القيام بشيء ما أفضل من معظم الناس من شأنه أن يمنحهم ثقة وفخرًا . يمكن لهم رؤية القيمة الكامنة فى هذا فيعملون على تنميتها بكفاءة ويعكفون على ممارستها لوقت أطول من أجل تنمية تلك المواهب .



التقنية الثانية هى تشغيل بعض الموسيقى التى يستمتعون بها أو قراءة قصة مسلية عليهم . تغذى الموسيقى أو القصة الأذن اليمنى حيث تُحمل عصبياً إلى النصف الأيسر للمخ ؛ ففى نموذج المخ الأيمن والمخ الأيسر ، الجانب الأيسر يكون منطقياً ومفكراً وهى السمات المميزة للعقل الواعى .



فى حين أن الجانب المنطقى من العقل يكون مستغرقاً فى الموسيقى أو القصة . اقرأ بهدوء العبارات التوجيهية على الأذن اليسرى . سوف تنتقل تلك التوجيهات إلى الجانب الأيمن للمخ . إن الجانب الأيمن مرتبط بالمشاعر والتفكير الكونى (واسع النطاق) ، وهى السمات المميزة للعقل الباطن ، وهكذا فسوف تتجاوز التوجيهات المرور على العقل الانتقادى وتمضى مباشرة نحو العقل الباطن ، غير الانتقادى .

التوجيهات المتضمنة فى كلمة واحدة

للكلمات معنيان . أحد المعنيين هو التعريف الموجود بالقواميس ، لكن للكلمات أيضاً معان ضمنية مرتبطة بها . تلك المعانى تتجاوز التعريف المنطقى وترتبط بمشاعرنا الشخصية ؛ فمثلاً ، تعريف " الراية " هو قطعة من القماش تمثل إحدى الدول .. إلخ . ولكننا عندما نفكر فى كلمة " راية " فإن الكثير من الأفكار . والعواطف . والصور ترد إلى وعينا نابعة من العقل الباطن .



يمكن استخدام تلك المعانى الضمنية والصور لمصلحتنا باعتبارها توجيهات من كلمة واحدة .

" حاول "

المعنى الضمنى لـ " حاول " هو محاولة القيام بشيء ما ، ولكن ليس القيام به . حاول أن تلتقط شيئاً ما في متناولك ، قلماً مثلاً . هل التقطه ؟ إذا ما فعلت ، فإنك لم " تحاول " أن تلتقطه . عندما " تحاول " التقاطه . فإنك تخفق فى ذلك . وبالتالى ، فإن الكلمة تعنى للعقل الباطن " أن تخفق ! " .

والآن فأنت تعلم المعانى الضمنية لهذه الكلمة ، فلماذا تستخدمها من الأساس ؟ لا تستخدمها ! فعندما تطلب من صديقك إذا ما كان سيحضر إلى مكان الاحتفال في السادسة صباحاً ليساعد على تثبيت الزينات من أجل مناسبة خاصة ، ويقول سأحاول أن أكون هناك " فلن يكون هناك ، وإذا سألت صديقاً آخر وقال " سأكون هناك " فيمكنك الاعتماد عليه .

اقض على هذه الكلمة الغادرة من قاموس مفرداتك . أولاً ، لأنها جالبة للإخفاق ، وثانياً ، لأنه دائماً ما تكون هناك كلمة أفضل منها . فلماذا تحاول القيام بشيء ما ؟ ما عليك إلا القيام به وحسب . لماذا تحاول أن تدق مسماراً ؟ دق مسماراً . لماذا تحاول أن تقرأ كتاباً ؟ اقرأ كتاباً . لماذا تحاول الالتحاق بكلية ؟ اجتهد في الدرس والتحق بكلية ، لماذا تحاول أن تكون شخصاً أفضل ؟ كن شخصاً أفضل .

هناك استثناءات لذلك . أحدهما في الكتابة ، فإن الكتابة الصافية ، سهلة القراءة تقتضى استخدام كلمات قصيرة وبسيطة وكلمة " حاول " تفى بالمطلبين ، واستخدام مفردات أخيرة قريبة فى المعنى مثل " سعى " و " اجتهد " و " كافح " و " عمل على " لا تتصف بالجزالة فى المعنى .



لذا فلتستخدمها فى الكتابة إذا كان ولابد ، ولكن لا تستخدمها فى المحادثة .

الاستثناء الثانى ، هناك تعريف آخر لـ " حاول " وهو " أن تختبر شيئاً ما " لكن مع الوضع فى الاعتبار عشرات المرات التى تستخدم فيها كلمة حاول كل يوم ، فما هى إلا مرات قليلة ، إن كان ثمة أصلاً ، تُستخدم بمعنى الاختبار ، وهكذا بدلاً من استخدام كلمة " حاول " لهذا المعنى ، استخدم كلمة أخرى أفضل وأكثر دقة . لا تقل " سأحاول مع قطعة من الفطيرة " ، ولكن تذوق " قطعة " . لا " تحاول " مع صحيفة أخرى ، بل " اقرأ " جريدة أخرى . لا " تحاول " مع سيارة أخرى ، بل " قد " سيارة أخرى .

" مَسْح "

عندما يظهر على شاشة التلفاز إعلان تجارى لعلاج نزلات البرد ويقول المعلن " عندما تلتقط نوبة برد فى المرة القادمة ... " قم على الفور بالتفكير فى كلمة " مسح " عندما يقول شخص ما " لا تبدو على ما يُرام " تصور على الفور كلمة " مسح " . تخيل نفسك جالساً إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بك ، وتخيل العبارة السلبية على شاشتك أبرزها لون خاص ثم أعط الأمر " مسح " أو "DELETE" فتلك إيحاءات لا ترغب فى أن تترك أثرها على عقلك الباطن . إن كلمة " مسح " هى أمر لعقلك الباطن ليقوم بتجاهل ما رأيته أو سمعته يقال تواً .

" إلغاء "

استخدم هذه الكلمة بنفس المعنى والمقصد السابق . أضف قوة لهذه الكلمة عن طريق تخيل إشارة كبيرة من ضوء النيون تومض بكلمة " إلغاء " بألوان قوية واضحة .



الغاء

" نُفذ "

كل شخص فى أوقات بعينها يجد أمامه مهمة تبدو أضخم حجماً من المستطاع . هل سبق لك أن ذهبت إلى العمل ووجدت مكتبك محملاً بكومات من الأوراق تحتاج إلى أن تنتهى منها على الفور ؟ أو عدت للمنزل بعد المدرسة بفروض عديدة ضخمة لابد من تنفيذها فى ذات الليلة ؟ معظم الناس فى هذه الحالة تنتابهم الأفكار الانهزامية من قبيل : " كيف يمكن لى أن أنفذ كل هذا ؟ " أو " لا يمكننى القيام بهذا كله ! " .

بدلاً من ذلك ، تصور الكلمة " نُفذ " أو " انتهى " ؛ فالتوجيه الجيد هو ما يصور لك الشيء الذى تريده فى اللحظة الحاضرة . والشيء الذى تريده هو أن " ينفذ " العمل . إنك تعلم أنه سوف " ينفذ " إذا انهمكت بالعمل بكل بساطة وقمت به بدلاً من الشعور بالرثاء لحالك . ومتى ما شعرت بأن أمامك قدرًا كبيرًا جداً من العمل ، فتصور ببساطة أن العمل " نُفذ " ، ثم أضف طاقة للتوجيه المكون من كلمة واحدة عن طريق رؤية نفسك وأنت ترقص أعلى مكتب نظيف أو أن تتخيل نفسك ممسكاً بفروضك المكتملة وتناولها لمدرسيك .

" يمضى "

أحرز " إيميل كويى " نجاحاً كبيراً فى علاج آلام المرض . كان يجعلهم يقولون : " إنه يمضى " عشر مرات بأسرع ما يمكن لهم . ولقد فهم ، بفطنته ، أنه عندما يقول المرضى الجملة القصيرة بأسرع ما يمكنهم ، فإن العقل الواعى لا يسعه إلا أن يفكر بشأن عملية القول . وليس معنى



العبارة . وبالتالى . فإن إيحاء " إنه يمضى " يتوجه إلى داخل العقل الباطن فيمضى بذلك الأمر .

" انقضى "

تستخدم لعلاج أى مرض ، مثل نوبات البرد وآلام الثآليل .

" تغيير "

عندما يساورك القلق بشأن أمر ما ، أو تخامرك أفكار سلبية تدور فى رأسك . فلتفكر فى كلمة " تغيير " ، فكر فى " تغيير " ثم فكر بشأن شىء آخر . لا يمكنك إلا أن تفكر فى أمر واحد فقط فى وقت بعينه فلك إذن الاختيار لما تفكر به . غير تفكيرك ومارس قدرتك على التفكير فى شىء إيجابى . فكر فى شىء سعيد ، وشىء سيجذب انتباهك ، مثل أخذ إجازة طويلة مميزة .

" تخدر "

عندما ترتطم أصابعك فى باب السيارة ، فإن رد فعلك هو أن تفكر فى " آه " وتقولها . إن الآه تتضمن معنى الألم والألم ليس هو ما تبتغيه ؛ فبدلاً من ذلك ، اكتسب عادة أن يكون رد فعلك بكلمة " تخدر " .

" طبيعى "

بعد أن ترتطم أصابعك فى باب السيارة ، يستجيب جسدك بإرسال سوائل إلى تلك المنطقة مما يسبب الانتفاخ ، وغالباً ما يؤدى الانتفاخ إلى



أذى أكثر من مجرد الاصطدام نفسه . ولذلك استخدم الكلمتين التاليتين معا : " تخدر وطبيعى ! " .

" جاف "

إذا شعرت بأن الزكام والرشح يقترب منك . فكر بكلمتى " جاف وعادى " واربط كلمة " جاف " بشيء واضح . تذكر مثلا المشهد الافتتاحى فى فيلم "the English Paticnt" المريض الإنجليزى . البطل على متن الطائرة . يحلق بارتفاع منخفض فوق الصحراء الغربية الشاسعة . وما من نبتة واحدة تظهر من خط الأفق إلى الخط المواجه . رمال فقط ؛ ذلك شيء جاف .

" وجدتها "

أتحتاج لأن تكون مبتكراً ومبدعاً ؟ فكر فى كلمة " وجدتها " . تخيل " إيجادك " للأفكار وكأنها تطير فى الهواء ثم تدخل فى رأسك .

الملخص

يمكن استخدام كلمات أخرى عديدة باعتبارها توجيهات من كلمة واحدة . وأى كلمة سوف تكون ذات فعالية خاصة بالنسبة لك . إذا ما زودتها بمعان ضمنية مثلاً . ترغب فى أن يتعاون عقلك الواعى وعقلك الباطن معاً . فكر فى كلمة " معاً " وتخيل شخصين متعانقين ، أو فريق كرة طائرة من شخصين يستعرض مهاراته فى اللعب الثنائى ، أو اثنين من قاطعى الخشب يعملان معاً بمنشار من تلك الأنواع القديمة التى يستخدمها رجلان . والآن فى كل مرة تفكر فى كلمة " معاً " ، فإنك تحفز وتقوى التوجيه وتذكر عقلك الواعى وعقلك الباطن بأن يتعاونا معاً " .



حكايات ذات مغزى

من أجل إضافة مزيد من القوة لتوجيهك ذى الكلمة الواحدة ، ابتكر حكاية تمثيلية صغيرة لترتبط به . إن تلك الحكايات تؤثر على عقلك الباطن أفضل كثيراً من الكلمات وحدها أو الصور الثابتة ؛ فهى تقدم الحكمة والطاقة على المستوى الباطنى أو اللاواعى . والكتاب ورواة الحكايات لجئوا للحكايات من هذا النوع على مر العصور بسبب أثرها . ما إن تسمع حكاية ذات مغزى . فإنك لا تنساها أبداً .

إليك مثالاً لحكاية رمزية لتستخدمها " جنبًا لجنب " مع التوجيه المكون من كلمة واحدة " .

" كان لدى صاحب مزرعة مائة ثور . لكنها لم تكن تحرث له حقوله . مهما أمعن فى جلدها بالسوط . وذات يوم اكتشف صاحب المزرعة أن أحد الثيران بوسعه أن يتحدث . قال له الثور إن الثيران لا تخدم صاحب المزرعة لأنه يعطيها أوامر مُربكة ، ويسىء إليها ، ولا يكافئها على جهدها . صار صاحب المزرعة أكثر عقلاً وحكمة وتعاطفاً . جمع الثيران معاً فى الحقل . شرح لها أنها إذا تعاونت " معاً " ومعه ، سوف يكون ممتناً لها كل الامتنان ، وسوف يتقاسم معها الغلال ، وسوف يُسكنها فى حظيرة مخصوصة خلال الشتاء البارد الطويل ، وأضاف أنه لن يكون هناك حاجة للسوط إذا ما اتبعت الثيران التعليمات وتعاونت " معاً " وبالارتباط معاً صاروا جميعاً أكثر قوة وفاعلية بكثير عما كانوا عليه وهم متفرقين . أذعنت الثيران وعاش صاحب المزرعة فى رخاء ووفرة ، هو والثيران " .



والآن عندما تفكر في كلمة " معاً " سيكون لها تأثير أقوى كثيراً على عقلك الباطن . ابتكر حكايتك الرمزية الخاصة بك وستكون ذات مغزى لعقلك الباطن أكثر مما لو ابتكرها شخصٌ آخر لك .

وإليك مثالاً آخر على حكاية ترمز للتخلص من المتاع المرهق الذى يثقل عليك ، مثل الحنق ، والحسد ، والندم ، والرغبات غير المشبعة ، والقرارات الخاطئة ، إلخ .

" ذات مرة ، كان هناك رجل عجوز له وجه نحيف مرهق يمشي في إحدى القرى ، وقد لفت انتباه الكثير من أهل القرية ؛ لأنه كان يحمل معه أشياء كثيرة جداً . اقترب منه صبي صغير واستوقفه ، لم يكن يدرك أن ذلك عيب ، وسأله لماذا يحمل موقداً حديدياً على ظهره ؟ قال الرجل : " آه ، الحق أنني لن أكون بحاجة إليه في المكان الذى أتوجه إليه وإنه لثقيل الوزن جداً . سوف أتركه ها هنا " . مضى الرجل أبعد قليلاً عندما سألته سيدة عجوز إذا كان محتاجاً حقاً إلى حلية الحديد المسبوك المشبوكة في حزامه . أجابها : " كلا ، لا أحتاج لذلك . إنني لم أعلم بوجودها هنالك " . وفي سرور أعطاها الحلية الحديدية . بعد ذلك بقليل ، اقترب منه شاب وسأله إذا ما كان يرغب في بيع السندان الحديدى الذى يوازنه على رأسه . قال الرجل العجوز : " لطالما اعتدت على حمل ذلك السندان حتى نسيت وجوده تماماً ، قد تأخذه أنت لأنني سعيد بالتخلص منه " . سار العجوز في أرجاء القرية وقد حرر كاهليه من كل تلك الأشياء غير الضرورية التى لم تسبب له إلا الحزن والكرب . وبحلول وقت مغادرة القرية كان قد تخلص تماماً من كل أعبائه . كان ممتناً كل الامتنان لهؤلاء الذين ساعدوه على



إدراك أنه كان يحمل أشياءً تجعل حياته أكثر مشقة وغير صحية . تزايدت سرعته واتسعت ابتسامته بشكل لم يسبق له مثيل عبر أعوام عمره ، وأخذ يطلق صفيراً طول طريق عودته للبيت ؛ حيث عاش سنوات وسنوات مديدة ، حياة سعيدة مُرضية وصحية " .

الاستعاضة

" فلتفكر دوماً فى نفسك باعتبارِ ما ترغب أن تكون عليه " . معظم الوقت يكون التفكير الإيجابى ميسوراً ، ولكنْ هناك أوقاتًا قد تواجهك فيها مشكلة أو علة تسيطر على تفكيرك ، وتذكر أن بوسعك أن تفكر فى شىء واحد فى الوقت الواحد وأن عقلك الواعى يتسم بحرية الإرادة ، وإليك بضع أفكار لتستخدمها عندما تجابه مشكلة تسيطر على عقلك الواعى وتملؤه بالأفكار السلبية .

أولاً ، نفذ كل بنود النشاط الموجه التى يمكنك تذكرها . لا تكسر الدورة الطبيعية : طاقة ← فكرة ← نشاط موجه ← راحة ← طاقة ← إلخ . إن القيام بشيٍء إيجابى يقدم لك العون بطريقتين . إنك تحرق الطاقة بطريقة بناءة بدلاً من أن تكبتها ، والقيامِ بشىء إيجابى يمنحك شعوراً بأنك تمسك بزمام الأمور بين يديك . ثانياً ، فى كل مرة يلتفت فيها عقلك الواعى نحو فكرة سلبية ، استعض عنها بشىء آخر :

- تصور توجيهًا إيجابيًا " من كلمة واحدة " .
- تخيل رمزاً مرسوماً ، مثل وجهاً باسماً .
- استدعِ مشهداً ساراً . من الممكن أن يكون مكاناً قضيت فيه وقتاً طيباً .
- دندن بعبارة إيجابية مثل " أنا فرحان " أو ادع بدعاء يشد عزمك مما تحفظه .



- غنْ أغنية مبهجة .
- أرسل مشاعر الحب لشخص ما أو لجماعة ما .
- تذكر قصة أو حكاية خرافية مناسبة للمقام . ابتكر حكاية رمزية مناسبة للحال .
- نشط وحفز مركز البهجة الخاص بك .

والآن ليس لك عذر لأن تنتابك فكرة سلبية واحدة .

الاستبدال

نستخدم أسلوب الاستبدال لكى نستبدل بالبغضاء ، والخوف ، أو أى عادة سيئة أمراً أو عادة إيجابية . هكذا يصير الأمر مجدياً . ادخل فى الحالة ألفا . تصور فى عقلك الشىء الذى تبغضه ، لنقل إنه أن تعلق فى الزحام المرورى . والآن لتقم بتقليص تلك الصورة إلى حجم طابع البريد . ثم تخيل مشهداً مفرحاً أو تجربة سارة . اربط بهذا المشهد السار عاطفة قوية . احتفظ بالفكرة الإيجابية لثوان قليلة ثم كرر الترتيب ثلاث مرات . وفى المرة القادمة التى تعلق فيها فى زحام مرورى ، فلن يستجيب جهازك العصبى استجابة سلبية ؛ ذلك لأنه سوف يربط الحدث بالمشاعر الإيجابية .

وتنويع آخر على الأمر نفسه هو أن تكتب الشىء الذى يزعجك على قصاصة ورق . أغلق عينيك . وادخل حالة الألفا ، ثم تخيل شيئاً إيجابياً جداً ومفرحاً جداً . ثم افتح عينيك وانظر إلى ما كتبته على الورقة . كرر الأمر ثلاث مرات . والآن عندما يبزغ الشىء السلبى . سوف يرتبط بعواطف إيجابية بحيث لن يلتصق بك ويزعجك وسوف تستطيع مجابهته فى موضوعية .



إنها لوسيلة ناجحة فى التغلب على الانجذاب غير الطبيعى لشىء مثل . حلوى الشوكولاتة مثلاً . أغلق عينيك وادخل إلى الحالة ألفا وتخيل كمية كبيرة من حلوى الشوكولاتة قلل من حجم الصورة . والآن تخيل شيئاً له نفس لون الشوكولاتة ولكنه مثير للاشمئزاز . واشتم الرائحة الكريهة له . واستشعر ملمسه اللزج والمقرف والسيئ . تذوقه إن جرؤت على ذلك . مجرد الفكرة تصيبك بالغثيان . تشعر كما لو أنك ترغب فى التقيؤ . كرر الأمر ثلاث مرات .

يقدم أخصائى التفكير الإيجابى " آنتونى روبنز " وصفاً مختلفاً نوعاً ما لتقنية الاستبدال إنه يقترح أن تتصور عقلياً مشهداً للشىء الذى تريد تغييره . لنقل إنك تريد أن تغير عادة الإفراط فى الطعام . فإنك تتخيل نفسك تأكل حد التخمة . تأكل كما لو كنت مخلوقاً أدنى . تخيل كم تبدو مقرفاً وأنت تلتهم قضمات كبيرة من الطعام ، واستشعر الإحساس الممرض الذى ينتابك بعد أن تكون قد أفرطت فى الطعام .

عندئذٍ ، فى الركن الأيمن الأدنى من شاشتك العقلية ، ضع شاشة صغيرة للغاية . وعلى هذه الشاشة الصغيرة تخيل نفسك تأكل بشكل ملائم وتكف قبل أن تشعر بالامتلاء . تشعر شعوراً حسناً حيال نفسك لأنك تأكل بهذا الشكل . فكر واستشعر أن يتحلى المرء بالصحة . تخيل نفسك تأكل بشكلٍ ملائم . تخيل نفسك تكف عن الطعام قبل أن تشعر بالامتلاء . أشعر شعوراً حسناً حيال نفسك لأنك تمسك بزمام الأمور . وعندئذٍ قم فجأة بتكبير وتضخيم الشاشة الصغيرة الإيجابية ودعها تحل محل الصورة الكبيرة لطريقة أكلك الشرهة . وبينما تفعل ، لتقل بصوت عال " ووووش " كرر العملية ثلاث مرات . يزعم روبنز أن كلمة " ووووش " ذات أهمية .

قد تضطر للقيام بهذا لعدة أيام من أجل تعزيز العادة الإيجابية . ولكن تأكد من إضفاء عواطف إيجابية قوية للصورة الطيبة المنشودة .



التظاهر

يُعد التظاهر أداة ذات فاعلية فى استخدام عقلك الباطن . لقد ذكرت مسبقاً البرنامج الوثائقى على قناة بى بى اس PBS التليفزيونية التى زعم فيها أحد العلماء أن التنويم المغناطيسى ليس سوى تظاهر .

وعلى الرغم من ذلك فإن للتظاهر قيمة هائلة . عندما تتظاهر . يكون لكل شيء معنى ومنطق . يمكننى أن أطلب منك أن تعتقد أن يدك ملتصقة برسغك . ذلك أمر غير منطقى ولا يُصدق . سيكون من المستحيل أن تؤمن بذلك . أما إذا طلبت منك أن تتظاهر كما لو أن يدك التصقت برسغك . فبوسعك القيام بذلك دون مشقة . التظاهر لا يقتضى الاعتقاد أو الإيمان .

تذكر أن عقلك الباطن يجد سبلاً لتحقيق الأهداف التى تعطيها له . وهكذا فإن شعرت بالاكتئاب ، فإنك تعطى لعقلك الباطن هدفاً بأن تكون مكتئباً ، والاكتئاب ليس شيئاً صحياً ويجب ألا ترغب فى البقاء على ذلك الحال ، ولكن إخبار عقلك الباطن بأنك سعيد قد يكون غير محل تصديق بالنسبة لك . إنه أمر غير قابل للتصديق ، وإذن سوف يتملكك بعض الخوف من الإخفاق ، وغالباً ما سيهيمن هذا الخوف من الإخفاق على إرادتك ورغبتك فى أن تكون سعيداً (قانون الجهد العكسى) .

غير أنه بوسعك أن تتظاهر كما لو أنك سعيد . إن التظاهر بأنك سعيد سوف يحقق هدفين . أولاً ، سيعطى لعقلك الباطن هدفاً بأن تكون سعيداً . ثانياً . سوف يرسل ناقلات عصبية من خلايا جسدك إلى خلايا عقلك لإخباره بأنك بالفعل سعيد . وعندئذٍ سيصير عقلك سعيداً ، وسوف يرسل بدوره ناقلات عصبية ستجعل جسدك يشعر بالسعادة ، والمقولة السائرة : " اضحك تضحك لك الدنيا " و " تظاهر بالسعادة وسوف تصبح سعيداً " حقيقية تماماً . تثبت الدراسات أن الناقلات العصبية تمضى فى اتجاهين . عندما تشعر بسعادة ، فإن عقلك الباطن يرسل رسائل لجسدك ليتصرف



بسعادة . وعلى العكس . عندما يتصرف جسدك بسعادة ، فإن خلايا جسدك ترسل رسائل لعقلك بأنك بالفعل سعيد .

من الأسهل أن تتظاهر بالسلامة عندما تكون مريضاً أكثر من أن تعتقد أنك صحيح وسليم بالفعل ، فقد يكون التظاهر فى هذه الحالات أسهل من الاعتقاد . إذا لم تقدم لعقلك الباطن الفكرة ، أو الهدف بأنك صحيح الجسد ، فإنه على العكس سيكون له الهدف بأن يكون معتلاً . وهكذا تعلم أن تتظاهر كما لو أنك ...

تمرين ـ نص التظاهر

التظاهر ـ التعاون بين العقل الواعى والعقل الباطن

أغلق عينيك .

ادخل فى الحالة ألفا ...٣ ...٢ ... ١ ألفا

تخيل نقطة سوداء تقترب منك وتصير أضخم حجماً ثم أضخم حتى تحيط بك.
إنك محاط بالظلام ، فكر فى الوجود بداخل غرفة مظلمة .

هذا هو ملاذك الآمن ... المكان الذى تفكر فيه بطاقة منسجمة ... طاقة ذات هدف وحيد ... هذا هو الموضع الذى يمكنك فيه استبدال العادات السيئة والقضاء على العواطف السلبية .

والآن تخيل منصة مسرح فى قاعة حضور كبيرة .

إنك أنت المخرج وتراقب من موضعك جلوس الجمهور .

على المنصة ، ترى نفسك . إنك الممثل .

عندئذ تدرك أنك انقسمت إلى شخصين يمثلان .



أحدهما يرشده عقلك الواعى ، والآخر يرشده عقلك الباطن .

إنهما لا ينسجمان ولا يتعاونان معاً .

لا ينصت كل منهما إلى الآخر .

يتصارعان ... ولا يعملان معاً بالمرة .

عقلك الواعى يعطى الأوامر وعقلك الباطن يتجاهلها .

عقلك الباطن يعرف أن بمقدوره القيام بأشياء عديدة للغاية ، ولكن عقلك الواعى يميل للانتقاد وتصيد الهفوات .

عقلك الواعى يعرف ما فيه الخير الأقصى لجسدك ، لكن عقلك الباطن يعتمد مسلكه على العواطف وحسب .

ترى عقلك الباطن يُفرط فى تناول الطعام فقط لأنه يستسيغ المذاق .

ترى جسدك يتظاهر بالمرض دون مبرر ولا داعٍ نتيجة للعواطف المزيفة والسلبية .

لقد رأيت ما فيه الكفاية كمخرج ، وتصرخ فى صرامة " توقفا ، يكفى ! " وتأمر بالتالى :

فى هذا كفاية ... لا مزيد من هذا التمثيل السيئ !

من الآن فصاعداً على كلٍ منكما ، العقل الواعى والعقل الباطن ، أن تتعاونا وتمثلا معاً ... كفريق واحد .

من الآن فصاعداً عليكما أن تتواصلا تواصلاً بناءً ومُحباً .

من الآن فصاعداً سيحب كل منكما الآخر ... إنه أمر طبيعى وحسب ... فإنكما تنتميان إلى الجسد نفسه .

من الآن فصاعداً سوف تعملان عن طيب خاطر من أجل أقصى الخير لكما ... وخير جسدكما ... وخير كل شخص آخر كذلك .

من الآن فصاعداً يتسلم العقل الواعى زمام السلطة ... ولكنه يتحول إلى



رئيس طيب وعطوف ... وغير متسلط ... ولا ينتج إلا أفكار خيرة ليزود بها العقل الباطن وجسدك العزيز .

من الآن فصاعداً ، يكون على العقل الواعى ألا ينشغل إلا بالأفكار الإيجابية والصحية خلال جميع ساعات يقظته .

يتحدث العقل الواعى إلى العقل الباطن باستمرار ويرشده ، ويعطيه أهدافاً إيجابية تم تدبرها جيداً .

وعن طيب خاطر ينفذ العقل الباطن كل هدف بأسرع وأسهل الطرق .

يحتفظ العقل الباطن بجسدك فى حالة صحية وحيوية ... جميع العواطف السلبية القديمة تنحل الآن ، تذوب وتتبدد . كل من العقل الواعى والعقل الباطن الآن يندمجان مجدداً بداخل جسد واحد .

الآن يسيران نحو سدك ويدخلانه .

يتطلعان من خلال عينيك ويريان المنصة تحيط بهما .

استشعر الرفقة الحميمة بين العقل الواعى والعقل الباطن اللذين يعملان معاً ... ويحب كل منهما صاحبه .

أحس بمقدار تحسن حالة العالم نظراً لهذا التغير .

انظر لنفسك . عقلك الواعى وعقلك الباطن يتعاونان معاً من أجل تحقيق أقصى خير لك .

تصرف كما لو أنك تستطيع الشفاء من أى علة أو تجاوز أى موقف يطرأ لك .

تصرف كما لو أن المعجزات شىء عادى فى حياتك .

تصرف كما لو أن عقلك الواعى بوسعه إنجاز أى شىء بمعاونة عقلك الباطن ... تصرف كما لو أنه ليس هناك شىء يستحيل تحقيقه ... تصرف كما لو أن لديك إيمانًا مطلقًا ... إيمانًا نقيًا وراسخًا . تصرف كما لو أن هذا عادى وطبيعى .

والآن تخيل بياضاً خالصاً ، سحابة جميلة فوق رأسك تمثل الحب ، الذى هو



طاقة متناغمة من منبع واحد .

تتحرك هذه السحابة نحوك وتغطيك أنت وكل ما يحيط بك .

إنك تتوحد بذاتك ... تشعر بأنك مكتمل .

والآن كل شيء يتخذ مظهراً ذهبياً مشعاً .

هذا الإشعاع الذهبى يمثل الانسجام ... الانسجام ما بين عقلك الواعى وعقلك الباطن ... الانسجام ما بينك والعالم الخارجى ... ما بينك وبين ذاتك الداخلية .

استشعر هذا الإشعاع وتصرف كما لو أنك تعلم علم اليقين أن هذا الانسجام معك من الآن فصاعداً .

والآن عد إلى الغرفة المظلمة .

شاهد الظلام ينحل ويصير بقعة سوداء فوق رأسك .

شاهد البقعة السوداء تتلاشى وتختفى فى الفراغ البعيد .

١ ... ٢ ... استشعر الانتعاش والنشوة ...٣ ، إنك فى تمام اليقظة ، افتح عينيك وابتسم .

تصرف بسعادة وحيوية وطاقة .





الدرس الثامن

طرق استخدام عقلك الباطن ، الجزء ٣




** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

الدرس الثامن

طرق استخدام عقلك الباطن، الجزء ٣



الطريقة التقليدية

قبل أن أصف " الطريقة التقليدية " للموائمة والتكيف . ثمة أداتان إضافيتان للعقل الباطن لابد من تفسيرهما : " المحفزات " و " الاستعادة الفورية " .

المحفزات والاستجابات المتوائمة

نال " إيفان بتروفيتش بافلوف " جائزة نوبل من أجل تجربته الشهيرة حول الأفعال اللاإرادية الشرطية " conditioned " ورغم أن أغلب القراء يعرفون هذه التجربة ، فمن المهم للغاية أن نسترجعها هنا .

عرض " بافلوف " الطعام على كلب جائع . سال لعاب الكلب . وبعد عرض الطعام على الكلب الجائع عدة مرات . دق جرساً فى الوقت نفسه الذى عرض فيه الطعام . وبعد دق الجرس مرات أكثر عدداً أثناء عرض الطعام على الكلب . صار الكلب متوائماً أو متكيفاً مع الجرس . وبعد أن



تواءم الكلب مع الجرس . فى أى وقت كان بافلوف يدق فيه الجرس . يسيل لعاب الكلب حتى ولو بدون طعام . وبتعبير آخر . إن استجابة إفراز اللعاب عند رؤية الطعام تحولت إلى صوت الجرس . أى شىء لا صلة تربطه بالطعام أو الجوع . فما من صلة طبيعية بين رنين الجرس وإفراز اللعاب .

لنفترض أن طفلة تشهد المشهد الحيوى والمفعم بالعاطفة التالى : ترى أمها فأراً فى المطبخ . تصرخ . وتصاب بنوبة هيستيرية . وتجرى فى جنبات المطبخ تطارد الفأر بعصا المكنسة . وتدق بها على أحد المقاعد . بالنسبة لطفلة فإنها صورة شديدة القوة ومفعمة بالانفعال . بعد ثلاثين عاماً وعندما ترى فأراً فإن استجابتها اللاإرادية المشروطة تنبعث وتصرخ وينتابها الذعر .

" المحفزات " مثل الأيقونات الموجودة على شاشة الكمبيوتر الخاص بك . إنها طرق مختصرة للبرامج الطويلة . وهذا مثال على استخدام أحد المحفزات . مفتاح لاستخدام عقلك الباطن . ألا وهو الدخول إلى الحالة العقلية ألفا . تتحقق الحالة ألفا عن طريق المرور ببرنامج استرخاء طويل . مثل ذلك الذى قدمناه فى نهاية الدروس السابقة . وبينما تكون مسترخياً فى الحالة ألفا . تتواءم مع المحفز . فى إحدى الحالات يكون المحفز هو كلمة " ألفا " . وبعد المرور بهذه التمرينات بضع مرات لابد أن تصير متوائماً مع هذه الكلمة . وبعد أن تتواءم . لا يكون عليك أن تستخدم المسار بكامله للوصول إلى الحالة ألفا . ما عليك عندها إلا استخدام المحفز . خذ نفساً عميقاً . أطلق زفيراً . وتخيل الكلمة " ألفا " وقلها لنفسك .. وسوف تختصر المسار الطويل للاسترخاء . إنك فى الحالة " ألفا " .

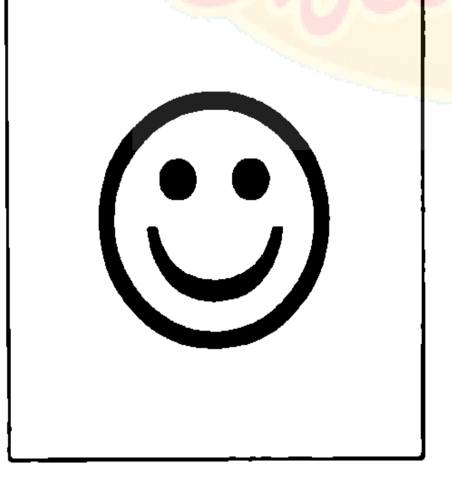
كم من المرات تلزمك لكى تواءم نفسك ؟ يختلف الجميع عن بعضهم البعض . فبعض الأشخاص يوائمون أنفسهم بعد بضع مرات . فى حين يلزم الآخرين وقت أطول . ومع ذلك . فيجب تعزيز التواؤم بين الحين



والآخر . ومرة أخرى لا توجد قواعد صارمة . اختبر مشاعرك . أو اسأل عقلك الباطن إذا ما كان التواؤم كافياً ووافياً (انظر الدرس الخامس) .

هناك مُحفز آخر مُتضمن فى تمارين المواءمة ، ألا وهو تلامس السبابة والإبهام معاً للاسترخاء . ما من سبب لتتوتر ، ولو لبرهة قصيرة . حتى أفضل الأبطال الرياضيين لا يشدون أجسادهم بكاملها . بل إن البطل يستخدم فقط العضلات الضرورية للنهوض بمهمة ما . أى توتر إضافى لن يكون بناءً . يتلامس كل من سبابتك وإبهامك مرات عديدة كل يوم بشكل طبيعى . فى كل مرة يتلامسان فيها ، ذكر جسدك بأن يبقى مسترخياً .

كتب " نورمان كوزينس " كتاباً يصف فيه كيف عالج نفسه من داء عضال عن طريق استخدام الضحك . لكى ينشط جهازه المناعى . لقد غادر المستشفى واستقر بفندق صغير حيث راح يشاهد الأفلام المرحة . وقد نشط الضحك جهازه المناعىَ وحال بينه وبين الإصابة بالاكتئاب . بوضوح ، فالاكتئاب يعيق عمل الجهاز المناعى .



لم يستخدم " كوزينس " محفزاً ، لكنها ستكون فكرة طيبة . افترض أنه فى كل مرة يشاهد فيلماً مرحاً فإنه ينظر إلى أيقونة (رمز) الوجه الضاحك ، لا يصير عليه إلا أن يتخيل ، أو يرى ، وجهاً ضاحكاً لكى ينشط جهازه المناعى . وسوف يتخلص من اضطراره لمشاهدة شريط فيديو كامل . عندها يمكنه أن يعلق صوراً لوجوه ضاحكة فى منزله ، فى سيارته . فى مكتبه . وكلما تراءى له وجه ضاحك سيتحفز جهازه المناعى .

أجريت تجربة مشابهة لهذا على الفئران . حقنت مجموعة من الفئران بمادة كيماوية لتحفيز الجهاز المناعى وتواءم هذا مع رائحة الكافور . وحُقنت مجموعة أخرى بمادة تضعف الجهاز المناعى وتواءم هذا مع رائحة



الكافور ، وهكذا تعرضت كلا المجموعتين للمحفز نفسه ولكن باستجابات متعارضة ، إحداهما من أجل تعزيز الجهاز المناعي والأخرى لإضعافه .

ثم تم حقن المجموعتين بمواد كيماوية مسببة للسرطان ، وعندما حقنت بالمادة المسببة للسرطان ، تعرضت كذلك لرائحة الكافور . الفئران التي تواءمت مع تحفيز الجهاز المناعي بتلك الرائحة قاومت السرطان . الفئران التي تواءمت بالرائحة نفسها مع إضعاف الجهاز المناعي أصيبت بالسرطان .

وعلى سبيل المثال قد يكون المحفز للثقة بالنفس صورة " تيدي روزفلت " . ومثال آخر ، وهو ما استخدمه أنا ، هو صورة شجرة سرو مخروطية هائلة . برنامجي الصحي ، والذي يقتضي ١٥ دقيقة لأتلوه بصوتٍ عال ، يرتبط ويتواءم مع صورة شجرة سرو مخروطية هائلة ؛ ذلك لأن هذا النوع من أشجار السرو له معنى خاص بالنسبة لي ؛ فهي تُعمر طويلاً وتواصل البقاء تحت ظروف قاسية وشديدة (الارتفاعات الشاهقة ، البرودة ، الحرارة ، الجفاف) وبالنسبة لي ، فإنها صورة مجسدة للقوة والصحة والعافية . تكون المحفزات أفضل إذا ما انطوت على مغزى عاطفي بالنسبة لك .

يمكن للمحفزات أن تكون كلمات ، صوراً ، ألواناً ، وحركات ، مثل تلامس إصبعين معاً أو الطرف بالعين . يمكن استخدام الأصوات والألوان كذلك . كما أنني أستخدم اللون الأخضر كمحفز لبرنامج الصحة الخاص بي ؛ ففي كل مرة أرى اللون الأخضر أو أفكر به يتحفز برنامجي الصحي بكامله . وإنني أرى اللون الأخضر مئات المرات يومياً .

الاستعادة الفورية

عُرف عن " آينشتاين " قوله : " الوقت نسبي ؛ فإن دقيقة واحدة تبدو وكأنها ١٠ ثوانٍ إذا ما جلست بجوار الشخص المحبوب ؛ و١٠ ثوانٍ



ستبدو وكأنها دقيقة كاملة إذا ما جلست على موقدٍ ملتهب " ، الوقت يتشكل بإدراكنا له .

المرة الأولى التى تقود فيها سيارتك على طريق جديد يبدو طويلاً طولاً مملاً ، ذلك لأن كل شيء جديد ، ولأنك تكون معرضاً لآلاف المحفزات غير المألوفة لك . فى المرة الثانية التى تمر فيها بالطريق نفسه ، يبدو أقصر طولاً ، والمحفزات نفسها تحفز انطباعات جديدة بعدد أقل من أن تملأ الوقت .

بل إن الوقت النسبى قد يكون له تأثير أكثر حسماً فى العقل الباطن . وهذا ما تثبته بالدليل التجربة التى أجرتها جامعة مدوسترن . تم تنويم مجموعة من الطلاب تنويماً مغناطيسياً وطلب منهم قطف ثمار عدد معين من الأشجار . لست مُطلعاً على تفاصيل التجربة ولكن لنفترض أنه كان بستان للخوخ من ١٠٠ شجرة وعلى كل شجرة ١٠ ثمار من الخوخ .

فى المرة الأولى التى جمعوا فيها الخوخ اقتضى منهم من الوقت ١٠ دقائق مثلاً . تم تكرار التجربة مع المجموعة نفسها من الطلاب . فى المرة الثانية جمعوا الثمار فى دقيقة ، وكررت التجربة للمرة الثالثة . فى هذه المرة جمع الطلاب القدر نفسه من الثمار فى ثانية واحدة .

وقد سجل " ليكرون " تجربة شبيهة ، فقد قام بتنويم إحدى السيدات تنويماً مغناطيسيًا وطلب منها استرجاع فيلم Gone With the wind (ذهب مع الريح) فى عقلها ، وهو فيلم مفعم بالعاطفة قد شاهدته مرات عديدة . وعندما أتمت استرجاع الفيلم كان من المفترض بها أن تخبط بيدها دليلاً على انتهائها من استرجاعه فى عقلها ، وقد خبطت بيديها على الفور تقريباً ، فأيقظها " ليكرون " وأخبرها أنه كان يقصد أن تقوم باسترجاع الفيلم كاملاً ، فقالت إنها قد فعلت ذلك !

ما إن ينغرس فى عقولنا نمط أو نموذج عصبى ، مثل تذكر قطف بستان فاكهة أو تذكر فيلم عاطفى رأيناه عدة مرات ، فإن عقولنا الباطنة بوسعها أن تستعيد النموذج كاملاً فى لمح البصر . هذه هى " الاستعادة الفورية " .



سوف تستخدم هذه الصفة الداغمة للوقت ، أى الاستعادة الفورية ، من أجل مصلحتك لاحقاً فى هذا الدرس .

الخلفية

اعتقد أن الطريقة التقليدية للمواءمة هى الطريقة المثلى من أجل ضبط ومواءمة البرامج ذات الأهمية فى عقلك الباطن ، من قبيل الصحة ، النجاح ، والصفات الشخصية . المواءمة التقليدية سهلة غير أنها تقتضى وقتاً أكثر شيئاً ما من الطرق الأخرى ؛ لأن نص التوجيه لابد أن يعد إعداداً جيداً . أولاً ، هناك بضع نقاط لابد من مراجعتها . إنك لا تغير البرامج فى عقلك الباطن ؛ بل تستبدلها فإن عقلك الباطن يمكنه أن يتقبل مفهوماً واحداً من مفهومين أو أكثر باعتباره حقيقة صحيحة ، فإذا تمت مواءمة عقلك الباطن ليعتقد أنك خجول ، فإنك بحاجة عندئذٍ أن توائم عقلك الباطن ببرنامج جديد ـ برنامج يمنحك التوازن والثقة بالنفس ، وإذا ما تمت برمجة عقلك الباطن ليعتقد أنك تصاب بنوبة برد أو أكثر كل فصل شتاء ، وأنك تصاب بنوبة صداع تحت أى ظرف ذى وطأة ، وأنك عُرضة للمرض بسهولة ، فإنك إذن بحاجة إلى برمجة عقلك الباطن ليحتفظ بمفهوم أنك تتمتع بالصحة ، والقوة ، والعافية ، ولديك جهاز مناعى قوى يحفظ سلامتك .

إذا بلغ أحدهم من العمر ٥٠ عاماً ، فإن عقله ، أو عقلها ، الباطن على الأغلب لديه ٥٠ عاماً من التواؤم مع المفهوم الذى يحتفظ به الآن كحقيقة لا شك فيها ، ومن أجل التغلب على تلك الخمسين عاماً من المواءمة فى فترة قصيرة ، فإن ثمة حاجة لطريقة شديدة الفاعلية . لابد من إجراء المواءمة فى الحالة ألفا ، ولابد من إجرائها باستخدام صيغة توجيه شاملة ومتماسكة ، ولابد من تكراره إلى أن يصير هو الفكرة المهيمنة على عقلك الباطن .



سيقتضى الأمر أكثر من مرة واحدة لكى توائم عقلك الباطن مع مفهوم جديد بالنسبة له ؛ حتى يصير أشد قوة من المفهوم السلبى الموجود بالفعل . كل شخص يختلف عن الآخر . ولهذا فليس هناك قواعد نهائية لعدد المرات اللازمة لمواءمة عقلك الباطن ببرنامج جديد . وأنصح بمرة أو اثنتان فى اليوم لمدة أسبوع . ثم مرة كل أسبوع لمدة شهر . ثم مرة كل شهر لمدة عام . ثم مرة أو اثنتين كل عام .

الخطوة الأولى ـ اكتب نص التوجيه

لابد للتوجيه أن يتسع حتى يغطى كل وجه للمفهوم الجديد الذى تريده لعقلك الباطن . لقد كتبتُ توجيهاً عاماً من أجل " الصحة " كمثال . وهو وارد فى نهاية هذا الدرس . التوجيه نفسه يتجاوز طوله سبع صفحات ؛ فالاحتفاظ بحالة الصحة والسلامة شىء هام ، لذا فإنك تريد أن تكون متأكداً من أن أنك تستعيض عن كل مفهوم سلبى فى عقلك الباطن بمفاهيم أخرى صحية وإيجابية .

استعن بنص التوجيه الوارد فى هذا الدرس كنقطة انطلاق ، وقم بضبطه وفقاً لاحتياجاتك الخاصة ؛ اختصره أو أضف إليه . استعن بصور ذات مغزى بالنسبة لك ؛ فمثلاً عندما تؤكد على قدرة التنقية لكليتيك ، فقد تستخدم واحدة أو أكثر من الصور التالية : إذا كنت كيميائياً ، فقد تتصور مختبراً كيماوياً مزوداً بتكنولوجيا معقدة للتنقية . وإذا كنت ربة بيت ، فقد تتصورين صب عصير خلال مصفاة أو قماش رقيق لحجب البذور واللباب .

اختيار المفردات

تعد الكلمات ، إلى حدٍ كبير ، هى الأدوات التى يستخدمها العقل الواعى . والكلمات هى أداتك لتكوين نص توجيهى من أجل العقل الباطن . ولهذا فلنتذكر أن تلك المفردات تستخدم لانبعاث الصور



والمشاعر . استعن بالكلمات لكي تصف الفعل ولكي ترسم مشاهد حية وقوية من شأنها أن تستثير عواطف قوية .

" أتمتع بالصحة " عبارة لا بأس بها ولكن شيئاً كالتالى سيكون أفضل :

إننى أرى نفسى أشعُ بالعافية أتمشى فى حبور بحديقة غناء مزروعة بأزهار النرجس الزرقاء القوية . خطوتى سريعة وأشعر كما لو أننى أطفو . إننى أستمتع بالحياة . أستمتع بها للحد الأقصى ، أستمتع بجمال الطبيعة . أتوحد بالطبيعة . أستشعر بقوة الحياة القوية تمر عبر جسدى مثل سهام متراقصة من البرق المضيء . إننى سعيد . أرى نفسى أسير بابتسامة عريضة ، عارفاً أننى حي وبخير ومفعم بالقوة والحيوية . كل من سعادتى والطبيعة الجميلة يحفزان جهازى المناعى . إننى أتصور خلاياى تتحدث إلى بعضها البعض وإلى عقلى الباطن عن طريق هواتف خلوية دقيقة الحجم . أقدم الشكر لخلاياى على تواصلها مع جهازى المناعى ومن أجل بقائى متمتعاً بالصحة ولعملها ما فيه صالح وخير جسدى .

أرى خلاياى البيضاء تفتش جسدى بحثاً عن أى شيء غير مرغوب من بكتيريا غريبة ، وفيروسات ، وما سوى ذلك من أجسام لا تدعم أقصى حالاتى الصحية . وحين تقع على ميكروب غير مرغوب فيه ؛ فإنها تهاجمه وتقضى عليه وكأنها مجموعة من المحاربين صغار الحجم ، تبتلع كل ما ترى أمامها من أشرار . أرى الخلايا الكبيرة البيضاء التى تحمى الجسد ، مثل مكانس منظمة فائقة ودقيقة الحجم تقترب وتنقى وتنظف . أراها تحفظ نقاء دمى وصحته . لدى جهازى المناعى قرص صلب هائل الحجم يتعرف على ملايين المواد الغريبة ، وخلايا المناعة الخاصة بى تتخلص منها ما إن تدخل ـ تلك المواد ـ إلى مجرى دمائى . إن جهازى المناعى فاخر ورائع . إننى أحبه . إننى أشكره " . (يمكنك أن تضفى الحيوية والحركة على جهازك المناعى بإعطائه شكلاً وصوتاً . وعندها يمكنك التحدث إليه حديثاً مباشراً) .



أشعر بقلبى يضخ الدم عبر جسدى بكل يُسر ، ودون جهد يُذكر . أشعر بأن قلبى قوى وفعال . أرى كرات الدم ترسل بالغذاء لكل خلية . إنها تضخ الدم وتنقل الغذاء بكل سرور إلى كل خلية فى جسدى . إننى الآن أشكر قلبى لخدمته لى بكل هذا التفانى . إننى أتخيل قلبى وهو يبتسم . إنه سعيد ويحب أن يضخ الغذاء لكل خلاياى . كل من أوردتى وأوعيتى الدموية متفتحة على اتساعها وتتسم بالمرونة . الدم الذى يحمل الغذاء والمؤونة لكل خلية على حدة وكل عضلة ويمده بكل ما يحتاج من تغذية ليقوم بوظائفه بأعلى مستوى . يتخلص من كل الفضلات لتبقى خلاياى فى حالة صحية . إننى أبارك قلبى وأبارك الدم الذى يضخه ، ... ، إلخ ، إلخ .

قدم الشكر والامتنان لجميع الخلايا ، والأعضاء ، والعظام وكل شىء آخر فى جسدك . استخدم الزخرفة البلاغية ! المبالغة ، الانفعال العاطفى . تمادى فى ذلك . انس ما تعلمته فى دروس الإنشاء والتعبير . ليس على صيغة التوجيه أن تكون منطقية . إنك حتى لست مضطراً للحرص على قواعد النمو الصحيحة . ينبغى أن يغطى التوجيه أكبر قدر ممكن مما يمكنك تذكره ولابد أن يجعلك ترى وتشعر بما تتحدث عنه .

كن واقعياً

فلتتحل بالجرأة حيال ما ترغب فى تحقيقه ولكن إذا جنحت بعيداً عن الواقعية فقد يؤدى هذا لإحباطك وفقدان ثقتك . فإذا أردت أن تمارس لعبة التنس ، فى حين أنك لاعب من الدرجة الثانية ، وعمرك ٧٢ عاماً ، فإذا ما استهدفت الفوز ببطولة ويمبلدون سيكون هدفك غير واقعى . اسع للتفوق ، وليس للكمال .

ولكن ثمة استثناء فى تحرى " الواقعية " هو الشفاء من أحد الأمراض . إننى مؤمن بأن أى شىء ممكن فيما يتعلق بالصحة ، ولقد تم تسجيل



حالات من الشفاء الفورى إلى عملية عقلية ، وليس عملية طبية . فى إحدى الدراسات . التى أجراها كلٌ من " إيلمر وآليس جرين " ، تبرهن على أن القاسم المشترك لحالات الشفاء الفورى فى الدراسة كان التغير فى التوجه النفسى والعقلى . ولتستخدم كل تلك الطرق على كل اعتبار . ولكن إياك أن تستغنى بها عن المساعدة الطبية المتخصصة . بل استخدمها جنباً إلى جنب المساعدة المحترفة .

استخدم الزمن المضارع

يتعامل ويتفاهم العقل الباطن فى الزمن المضارع فقط . عندما تقول : " سوف أتحسن " ، فلن تتحسن قبل الغد . لكن غداً لا يأتى أبداً إلى هنا . يظل غداً على مبعدة يوم .

وعبارة " سوف أتحسن " تنص بالتمام على أنك لست الآن على ما يُرام وهكذا تقدم هذه العبارة لعقلك الباطن هدفاً بألا يكون على ما يرام الآن .

فلتقدم لعقلك الباطن هدف أن يكون على ما يرام . تخيل نفسك كمن يتمتع بحال طيب الآن ـ بصرف النظر عن حالتك الحالية .

كن إيجابياً

يستخدم الكثير من المدربين الناجحين التوجيهات السلبية . ومع ذلك ، فإننى أزعم بأن التوجيهات السلبية (المنفية لغوياً) لا يجب استخدامها مطلقاً . وسوف أقدم لك أسباباً عديدة لذلك .

غالباً ما يكون تخيل شىء سلبى صعباً . مثلاً ، تخيل جملة " مايكل جوردان لم يلعب كرة السلة اليوم " إن تصور شخص لا يقوم بشىء ما أمر صعب .



يعتقد بعض علماء النفس أن العقل لا يرى أداة النفى " لم " مثلاً ، وبالتالى ، فحين تقول " أنا غير خائف " ، فإن عقلك الباطن لا يسمع إلا " أنا خائف ".

ومن ناحية أخرى ، تعتقد مدرسة أخرى أن أى خبر أو صفة توضع بعد المبتدأ (الاسم) تنسب له وتتأكد له فى العقل الباطن ، وإذا كانوا على حق ، فإن أداة النفى " غير " عندئذ فى " أنا غير خائف " تؤكد خبر الخوف فى عقلك الباطن .

ما إن تقل كلمة وتتخيلها بالارتباط بشىء ما ، فمن الصعب نسيان تلك الكلمة . أغلق عينيك ،استرخ وتخيل ذلك : ينفتح باب الغرفة التى توجد بها ويدخل فيل وردى اللون إليها . يضع الفيل على رأسه قبعة احتفالات مضحكة وينفخ فى بوق . يروح الفيل يخب فى الغرفة ويدهس قدمك . أمر مؤلم ! والآن انس أمر الفيل . لا يمكنك هذا . إذا تخيلت هذا المشهد تخيلا قوياً وواضحاً ، فلا يمكنك أن تنسى الفيل المهرج الوردى اللون ، المحب للاحتفالات .

يحكى أن ملكاً طماعاً عرض ثروة طائلة على أى شخص يعلمه كيف يحول الرمال إلى ذهب . جاء ساحر بارع ولجأ لحيلة بحيث يظهر أنه تمكن من تحويل الرمل إلى ذهب ، وأعطى الملك طريقة مزيفة لتحويل الرمال إلى ذهب شريطة ألا يفكر أبداً أبداً فى كلمة " هابرا كادبرا " ، وبالطبع ، لم يتمكن الملك من إبعاد هذه الكلمة عن عقله فى كل مرة يحاول فيها تحويل الرمل إلى ذهب ، وهكذا يمكن للساحر إلقاء اللوم على الملك بسبب إخفاقه .

لا تستخدم إذن الصيغ المنفية (السلبية) من قبيل " أنا غير خائف " لأنك تؤكد بذلك خوفك وتضع " حقيقة أنك خائف " فى عقلك ، والأمر بسهولة أن تقول : " إننى متوازن وواثق من نفسى " لابد أن تكون الأسباب السابقة قد أقنعتك باستخدام التوجيهات الإيجابية (المثبتة) وليس السلبية (المنفية) .



كن محدداً وحرفياً

عند ابتكارك صورة الشيء الذى تريده كُن محدداً . إن الرؤية التى تبعثها بقولك " إننى أرى نفسى أحصل على سيارة جديدة " هى رؤية ضعيفة مقارنة بقولك " : " إننى أرى سيارتى الجديدة . إنها من نوع فولفو زرقاء سيدان S70 بأربعة أبواب . أستطيع أن أشعر بالضغط على أصابع قدمى عندما أركل الإطارات . أرى نفسى جالساً إلى عجلة القيادة . الفرش الداخلى من الجلد الطبيعى . إننى أشم رائحة الجلد الجديد . أدير أسطوانة / الكاسيت / المذياع وأستمع إلى موسيقى مجسمة لفرقة البيتلز تنبعث من ستة مكبرات صوتية . أرى نفسى أسير عبر شارع ٦٦ . أتعجب من مدى نعومة ومرونة سيارتى . أرى المشاهد عبر نافذة السيارة . مررت بمخزن أحمر اللون ... ".

أضف الطابع الشخصى على التوجيه

إن التوجيه المكتوب بكلماتك أفضل من توجيه كتبه شخص آخر . إن الكلمات والصور التى ترسمها سيكون لها مضامين وإيحاءات ومعان أكثر بالنسبة لك ، لتقتبس التوجيهات ، ولكن أعد صياغتها وأضف عليها طابعك الشخصى . وائمها مع مشاعرك وتوجهاتك أنت .

الأنشطة ذات الوطأة

تخيل نفسك تفعل وتقول : " إننى متوازن تحت جميع الظروف . أرى نفسى أتصرف بشجاعة فى أى حالة طارئة . إننى منتبه وأدخل فى غمار الحركة . أرى نفسى بكل هدوء أتصل بالمطافئ . أتذكر الموضع الذى شبت فيه النيران وأتحرك لإطفائها . آمر الآخرين بالخروج من المكان . أرى



أولئك المحيطين بى يعجبون بهدوئى . وبأفعالى الجسورة . أشعر بالثقة فى نفسى ... " إلخ .

استعمل جميع حواسك

استخدم كلمات تجعلك تسمع ، وتشم . وتتذوق . وتحس . " إننى أرى تعبيراً من التفهم على وجه رئيسى فى العمل بينما أطلب منه علاوة . تطرف عيناه ويبتسم لى ويخبرنى أننى أؤدى عملاً رائعاً وفائقاً . أشعر بالنشوة حين يقدم لى علاوة ومكافأة تحفيزية . أسمعه يهنئنى ويقر بمدى استحقاقى لذلك . . أرانى مع زوجتى نحتفل بنجاحى فى المساء " .

كن عاطفياً

العاطفة طاقة . فلتتحمس . " إننى سعيد لدرجة أن عينىَّ تترقرقان بالدموع .. أشعر بسرور ... أستمتع .. أتحمس ... أشعر بقوة ... إننى سعيد للغاااااااية " إلخ .

الظن مقابل التوكيد

عبارة التوجيه الظنية هى " قد تسترخى " أو " إننى الآن أسمح لذراعىّ بالاسترخاء " . أما التوجيه اليقين أو المؤكد هو " استرخ ! " أو " إننى آمر ذراعىّ بالاسترخاء الآن ! " . وكلتاهما ذات فاعلية . أقترح بأن النوع الظنى فى صياغة الكلمات جيد إذا ما أحرز نتائج ، أما إذا لم يذعن عقلك الباطن . فاستخدم إذن التوجيه المؤكد . فلابد أن يطيع عقلك الباطن . لكنك بحاجة لترسيخ علاقة حب متبادلة بينكما . والأصدقاء والأحباب لا يلقون بالأوامر إلى بعضهم البعض ؛ إنهم ليسوا مضطرين لذلك . إنهم يتعاونون بناءً على الاحتياج المتبادل والاحترام المتبادل .



كنت أعرف شخصاً لم يتمكن من التوصل إلى التعاون من جانب عقله الباطن . دخل إلى الحالة ألفا وراح يوبخ عقله الباطن لعدم تعاونه . قال إنه من اللازم أن يتعاونا معاً لمصلحة كل منهما ؛ فهما يعيشان بداخل الجسد نفسه ومن مصلحتهما معاً أن يحفظا صحة هذا الجسد . وتوخى الصحة العقلية يقوم على التوحيد العقلى والعاطفى على شىء واحد . إن الاضطراب الداخلى أمر غير صحى ، ويؤدى للضغوط ، وغير بناء . واصل صديقى ذلك لدقائق ؛ كان توبيخاً صادقاً ومن القلب ، وزعم أنه ظل " غير مضبوط " لبضعة أيام فيما بعد . وتعاون بعدها عقله الواعى وعقله الباطن على خير ما يُرام .

الخطوة الثانية ـ اربطه بأحد المحفزات

ضُم " محفزاً " إلى توجيهك . فى كل مرة توائم عقلك الباطن ، اربط هذا بأحد المحفزات . إننى أستخدم اللون الأخضر كواحد من محفزاتى من أجل الصحة . وبالقرب من نهاية التوجيه أقول : " فى كل مرة أرى فيها اللون " الأخضر " ، أو أتخيله ، فإن هذا التوجيه يتضاعف ألف مرة . كلما رأيت ، أو تصورت فى عقلى ، اللون " الأخضر " فإن هذا التوجيه يتعزز ويترسخ ويتحقق . كلما رأيت ، أو تصورت اللون " الأخضر "، فإن هذا التوجيه يتضخم ، ويتقوى ، وتشحن بالطاقة مراراً وتكراراً " .

اخترت اللون الأخضر لأننى أربطه بالحياة ، بالنماء الجديد ، بالصحة . أعلق فى خزانتى لوحة ورقية خضراء ، وبعد برهة صار عقلى الواعى يتجاهلها لكن عقلى الباطن يراها مرات عديدة كل يوم . وحمداً لله فاللون الأخضر وفير . وهكذا فإن توجيهى يشحذ ويتقوى مئات المرات كل يوم .



الخطوة الثالثة ـ ازرع توجيهك

تستطيع أن تثبت وترسخ توجيهك فى عقلك الباطن بطريقين . واحد ، ادخل إلى الحالة ألفا واقرأها بصوت عال . انظر إليها ، انطقها . واسمعها . مُر عقلك الباطن بتقبل توجيهك وأكده بينما تدخل إلى حالة أعمق من الحالة ألفا . ثم امض بدرجة أعمق ويُفضل بما يكفى من العمق بحيث تفقد وعيك . عندما لا تعود واعياً . فإن عقلك الواعى الميال للاختيار والرفض لا يمكنه أن يقاطعك .

الطريقة الأخرى هى أن تسجل توجيهك على شريط تسجيل . إذا ما واءمت نفسك للدخول إلى حالة ألفا عميقة في وقت قصير . بما فى ذلك نص الاسترخاء في البداية . أدر شريطك . ادخل إلى الحالة ألفا . ادخل الحالة مستخدماً الكلمة " استرخاء " . هذا النص (فى نهاية الدرس الرابع) يستخدم كلمة " النعاس " فيه . إنك لن تنام ولن تنعس ؛ بل ستدخل إلى حالة عميقةٍ من الألفا وتكون لا واعياً . ما من كلمة واحدة تعنى " الدخول إلى الحالة ألفا أو زيتا وفقدان الوعى " ؛ لذا فإننا مضطرون لاستخدام كلمة " النعاس " . يعرف عقلك الباطن ماذا تريد نظراً لتوقعاتك وإيمانك بأنك سوف تدخل إلى حالة عميقة من الألفا . الدخول لحالة نعاس هو الأفضل لأن عقلك الواعى لن يكون قادراً على التدخل ومقاطعة إيحاءاتك .

الخطوة الرابعة ـ التكرار

كنصيحة مضمونة ، كرر التوجيه كل يوم لمدة أسبوع ، وكل أسبوع لمدة شهر ، وكل شهر لمدة عام ، ثم ، كل عام .



الخطوة الخامسة ـ تجميع التوجيهات

يمكن توفير الكثير من الوقت عن طريق تجميع التوجيهات واستخدم تقنية " الاستعادة الفورية " . قد تستخدم فى التجميع المقترح ثماراً مختلفة من الفكاهة . أو أزهارًا مختلفة . أو ألواناً . كمحفز لكل توجيه . مثلاً . يمكنك استخدام :



- تفاحة من أجل توجيه " الصحة " الخاص بك .
- كمثرى من أجل " النجاح " .
- عنقود عنب من أجل " العلاقات " .
- موزة من أجل " الوفرة وسعة الرزق " .
- ثمرة بابايا من أجل التغذية وعادات الغذاء المناسبة .

بعد أن توائم نفسك على تلك المحفزات . فمن الممكن تنشيطها وتحفيزها جميعاً بعقلك الباطن فى ثوان . ادخل الحالة ألفا وتصور نفسك تضع كل ثمرة بالترتيب فى سلة أو الأفضل كما لو أنها تخرج من سلة كبيرة ممتلئة بالخيرات والملذات . أى وقت تكون فيه بداخل الحالة ألفا اقض بضع ثوان فقط لتصور كل ثمرة فاكهة . وتكون قد كررت التوجيهات الخمسة بكاملها فى ثوان لا أكثر .



تمرين توجيه الصحة

هذا مثال لتوجيه قوى محفز ، والمقصود به وضع العقل الباطن فى الصدارة وتشربه لمفاهيم الصحة الممتازة . استخدام هذا التوجيه كنقطة انطلاق ، وكيِّفه بحيث يعبر عن مشاعرك وعواطفك أنت تجاه الصحة . غيِّره ، أضف إليه ، احذف منه بعض الفقرات . اجعله مناسباً لك . يمكنك التفكير فى المزيد من الجوانب والوظائف لجسدك ترغب فى إنعاشها ومباركتها ، وتذكر ، استخدم العبارات التى تستدعى شيئاً يمكن لك تخيله . ولابد من أن تفكر فى الصحة المتينة باعتبارها شيئاً طبيعياً ومتواصلاً .

وُضع نص الاسترخاء فى المستهل لأخذك إلى حالة عميقة من الألفا . عندما يمكنك الدخول إلى الحالة ألفا فى ثوان باستخدام كلمة محفزة فيمكنك عندها الاستغناء عن هذا الجزء من التوجيه . والآن ، سجله ، اجلس فى مقعد مُريح ، أغلق عينيك ، وأدر الشريط ، أو ارتح فى مقعد مناسب ، ادخل للحالة ألفا ، اقرأه بصوتٍ عال ، وقل لنفسك إن هذا التوجيه ينغرس فى عقلك الباطن على كل مستوى وفى كل عُمر بينما تحمل نفسك إلى حالة عقلية أعمق ، ثم استخدم محفز " استرخاء " للدخول للحالة ألفا غير الواعية .

توجيه الصحة

إننى على وشك الشعور باسترخاء عميق ، ولأن الاسترخاء يحمل لى شعوراً طيباً ، فإننى أتطلع بلهفة لهذا الإجراء والدخول لحالة ألفا وزيتا العميقتين . أحب وأرغب فى هذا الشعور من الرضا الذى يمنحه لى . أستطيع أن أرى نفسى فى حالة من الراحة وأستمتع بها . الاسترخاء شىء طيب بالنسبة لى . إنه يجدد قواى ويشحننى بالطاقة . يخلصنى من التوتر ويجعل دورتى الدموية



مثالية فى كل جزء من جسدى . يتوقع جسدى ذلك الشعور ويرغب أن يسترخى بعمق ، وأعمق أكثر وبصورة طبيعية . يسدل جفناى طبيعياً وبينما ينغلقان ، أحس بموجة دفء تغمرنى من رأسى إلى أصابع قدمى .

أصير الآن واعياً بتنفسى . ألاحظ أنه يتباطأ ويَعمق . أتخيل أننى أستطيع بالفعل رؤية جزيئات الهواء التى أتنسمها . أرى وأعرف أن كل جزىء هو طاقة ... طاقة الحياة ... كل جزىء يحتوى على طاقة قوة الحياة . أرى هذه الطاقة مثل شرارات دقيقة الحجم . أرى مجالاً من الشرارات الدقيقة . تلك الشرارات الميكروسكوبية تدخل إلى رئتى وتشحننى بالطاقة ... تجدد قوتى وحيويتى ... تفعمنى بالطاقة الإيجابية والحيوية . هذه الطاقة تفور وتمور بداخلى . أرى هذه الطاقة تدخل إلى رئتى وتُحمل إلى كل خلية من خلايا جسدى . يرحب جسدى بها ويستخدمها بفرح غامر . أشكر قوة الحياة لأنها تشحن جسدى وتجدد عافيته وحيويته .

عندما أطلق زفيراً ، أرى جزيئات الهواء تخرج بالمخلفات ... الطاقة السلبية .. كل شىء لم أعد بحاجة إليه . عندما أطلق زفيراً ، أرى سحابة رمادية تغادر جسدى . جزيئات الهواء تلك أيضاً تأخذ معها التوتر والقلق كله ، وأشعر بنفسى أسترخى ... أسترخى ... يتنامى لدىَّ رضا أكثر فأكثر عن جسدى وعن حياتى .

أتخيل الآن نفسى أسير على شاطئ الجزيرة الاستوائية . المياه ساكنة . درجة الحرارة مثالية وثمة نسيم عذب رقيق يترامى من جهة المحيط . أحدهم قام بنحت مقعد له ظهرٍ مريح من الرمال أجلس بخفة فى المقعد وأشعر بالرمل الدافئ الناعم يدغدغ جسدى . شعور طيب للغاية من مجرد الجلوس هنا والاطمئنان ... أتخلى عن أفكار حياتى لبضع دقائق ... أطمئن وأعيش ببساطة فى هذه اللحظة ... أطمئن وأسترخى وأكون واعياً ببساطة بالآن وبالجمال المحيط بى . جميع الشواغل والأفكار الخاصة بالغد والأمس تتبدد من عقلى . إننى هنا وهذه اللحظة هى الزمن الوحيد الماثل بعقلى . أدع عينى تحدقان بتراكمات السحب من فوقى . أدرك كم هى هائلة الحجم . إنها تغير أشكالها بلا توقف . أستمتع بتخيل ما الذى تذكرنى به أشكالها .



من أجل أن أستمتع بهذه اللحظة بشكل أكبر ، وأن أدخل إلى حالة عقلية أعمق وأصحّ وطبيعية ، أسترخى الآن بشكل أكبر . إننى الآن فى حالة استرخاء مضاعفة مرتين عما كنت قبل دقيقة . بينما أراقب السحب ، أشعر بجسدى يصير أثقل وأثقل . هنا هو شعور الاسترخاء التام . أستمرئ المشهد الماثل قبالتى ... السحب البيضاء المنتفخة ، وزبد الموج الرقيق ، الاحظ أن تنفسى بطىء ومتناغم مع إيقاع زبد الموج الذى يغسل الشاطئ .

إننى الآن واعٍ بقدمىَّ وساقىَّ وأدعهما تسترخيان استرخاءً مضاعفاً . أحول الآن تركيزى على سُرتى ، وعجيزتى ، وجزعى . أطلب منها كلاً على حدة أن تسترخى زيادة ، بطلب جميل ، وبعد أن أقوم بهذا أشعر بثقل جسدى يتزايد ، بينما تضع عضلاتى عنها كل توتر تنفك وتصير منملة متخدرة ... بل متخدرة للغاية . الآن أطلب من ذراعىَّ ويدىَّ أن تسترخيا . أشعر بكتفىَّ تهبطان من الثقل المضاف لذراعى . وأخيراً ، أطلب من رأسى وكتفى أن تتخلصا من كل توتر . لسانى مسترخ والصوت الذى بداخلى يهدأ . أشعر بشعور طيب للغاااية .

إننى الآن متعطش لهذا التوجيه . ليس ضروريًا لعقلى الواعى أن يسمعه . فهذا التوجيه ، وتلك المفاهيم حول الصحة ، تغرق بداخل عقلى الباطن . بداخل كل جزء منه . بشكل طبيعى وعميق . المسارات العصبية التى تكون هى الحقائق الخاصة بى وحسب . يغمرنى شعور قوى حيال هذا . يمكننى أن أشعر بهذه الطاقة العاطفية لمسارات هذا التوجيه فى عقلى . يتقبل عقلى الباطن فى لهفة هذا التوجيه باعتباره الحقيقة الوحيدة ، وهذه الحقيقة تهيمن على سائر الأفكار الأخرى ، والمفاهيم ، والمشاعر ، الخاصة بمسألة الصحة . يتقبلها عقلى الباطن لأن فيها الخير الأقصى لصحتنا وسلامتنا العامة ، بينما أسمع العد من ١٠ حتى ١ ، أغفو ، أعمق وأعمق ، وانزلق إلى مستوى الزيتا الصحى والطبيعى . ١٠ ... ٩ ... ٨... أسفل وأسفل ... أعمق وأمضى الآن أعمق وأعمق . ٢ ... ١ . إننى فى أعمق مستوى . أتقبل الآن التوجيه التالى فى سرور .

يتوارى عقلى الواعى ويطفو للسطح عقلى الباطن متأهباً ومتلهفاً إلى قبول تلك التوجيهات . أرى نفسى بشماع من الإشراق أسير فى حبور ونشاط فى بستان



بديع مزروع بأزهار زاهية الألوان . أرى زهرات بنفسج صفراء ذات سيقان رقيقة وزهرات النرجس الزرقاء القوية بينما أسير . أشعر بنشوة وطرب . أشعر بوخزات عبر جسدى من قوة الحياة التى بداخلى . أشعر بقوة حياة من الخير والصحة تتدفق عبر جسدى وعقلى . أشعر بتوحدى مع الطبيعة . أشعر وأرى قوة حياتى فى جسدى كأنها شعاع من الحيوية ، وطاقة ذات وخز . خطوتى سريعة وأشعر كما لو أننى أطفو . أستطيب الحياة . أستمتع بحياتى حتى الثمالة ، إننى سعيد . أرى نفسى وعلى وجهى ابتسامة واسعة . أسير عالماً بأننى حىّ وعلى ما يرام ومفعم بالطاقة والفتوة . أسير بمنتهى النشاط . أرى نفسى أستمتع بحالة نشاطى . إن نشاطى يجعلنى أشعر بشعور طيب وهو مناسب تماماً لى . يحفظنى النشاط معافى وشاباً . إننى متجدد أبداً ، متفتح أبداً ، فى التعبير عن الحياة .

الآن عقلى الباطن فى أقصى حالات استقباله لجميع الإيحاءات الداعمة للصحة ، صحة الجسد وصحة العقل . يتقبل عقلى الباطن فقط الإيحاءات الإيجابية والتى فيها الخير الأقصى لى . تلك الإيحاءات تؤدى عملها بداخلى ليلاً ونهاراً ، على مدار الأربع والعشرين ساعة يومياً من أجل أن تجعلنى أقوى بدنياً وعاطفياً ... أكثر صحة وسعادة . إنها تعمل بداخلى سواء كان جسدى مستيقظاً أو نائماً ، فى كل الأوقات . الآن أجعل الإيحاءات التالية ملكاً لى . يتقبلها عقلى الباطن من أجل الصحة الأفضل والسلامة القصوى لكلٍ من عقلى الواعى وعقلى الباطن .

لا أفكر إلا أفكاراً إيجابية . إننى أغفر لنفسى أى شىء اقترفته فى حق جسدى فيما مضى . أفكر فى جسدى كما أريد له الآن أن يكون وحسب . أفكر فى جسدى كما هو ماثل فى عقلى . صحيح ، نقى ، سليم ، معافى ، نشط ، حيوى ، مشع بالطاقة ، ووزنه صحى . أعقد العزم على تناول الطعام الصحى وآكل ما يكفى فقط للاحتفاظ بأفضل مستوى من الصحة والطاقة . أرى نفسى أتناول أطعمة صحية وبكميات صغيرة . أتجنب السكر والدقيق الأبيض . أستمتع بالحلوى بين الحين والآخر ولكن بمقادير صغيرة وحسب . أرى نفسى أعرض عن القطعة الثانية من الحلوى . أتحكم



بسهولة بمقدار الحلوى التى أتناولها . أرفض مواصلة الأكل فقط لأن الطعام طيب المذاق . إننى أتحكم بكمية الطعام الذى أتناوله . أتبع نظاماً غذائياً متوازناً ومجرباً . أتخيل نفسى أتناول كثيراً من الخضراوات والفواكه وأغادر المائدة بعد أن آكل ما فيه الكفاية . أتوقف عن الطعام قبل أن أشعر بالامتلاء بوقت طويل . أعلم أن الأمر يقتضى حوالى ١٠ دقائق قبل الشعور بالامتلاء على المائدة . ينفر جسدى من المأكولات الدسمة والدهنية . أشعر بالرضا عن نفسى لأننى الآن آكل بحيث أحتفظ بصحة مُثلى ؛ مما يمنحنى شعوراً بالسيطرة على نفسى . أشعر بنفسى أتحلى بطاقة وفيرة . أرى هذه الطاقة تتذبذب وتهدر عبر جسدى .

ما اعتقدته فيما مضى غير ذى أهمية . أتخلى عن المفاهيم الخاطئة حول الطعام والصحة وأتخلى عن آثارها علىّ . أشعر الآن وأرى نفسى معافى ومشرقاً . أشعر بأن نبض طاقة الحياة يمر عبر جسدى الآن . كل خلية ، كل غدة ، كل عضلة ، كل عضو ، يعج الآن بالحياة والحيوية من الآن فصاعداً أرى نفسى دائماً أتمتع بالصحة والسعادة ، ولا أفكر إلا تفكيراً إيجابياً .

ثمة ذكاء بداخلى يمتد حتى أدق خلاياى . منبعه الخالق الذى صورنى وصور العظام واللحم والأعضاء والعقل الذى أفكر به . مازال الذكاء . الذى نفخه الله فىّ . حياً بداخلى ومازال يقوم بدوره فى كل خلية من خلايا جسدى . لدى هذا الذكاء رغبة قوية لأن أكون صحيحاً معافى وأن أعيش حياة سعيدة ونافعة . هذا الذكاء يكمن وراء كل نشاط فى جسدى . إنه يحب ما يقوم به ويسعد بخدمتى . يقوم بوظائفه كل ثانية ، وفى كل يوم من أيام حياتى . يمدنى هذا الذكاء بكل ما أحتاج إليه لأن أبقى معافى . يزود جسدى بجهاز مناعى يحفظنى معافى ويحارب ويطرد جميع الميكروبات الغريبة التى تدخل جسدى . إنه يعرف كيف يوقف النزيف عند الجرح ويعرف كيف يشفى الجرح وينمى جلداً جديداً . هذا الذكاء الذى يسرى وينتشر فى جسدى يمكنه تصنيع أى مادة يحتاج إليها جسدى ليكون معافى وقوياً . يعرف كيف يسيطر على جميع الوظائف التى تجرى فى جسدى . يبادر هذا الذكاء ويجرى بلايين الوظائف التى تحدث فى كل ثانية من حياتى فى



جسدى . أستدعى هذه المعرفة الداخلية لتحفظنى صحيحاً وقوياً . أسمح لهذه المعرفة الداخلية لكى تعمل من أجل سلامتى البدنية والعقلية . إننى أشكر هذا الذكاء الداخلى لخدمتى على الوجه الأكمل . أشكره المرة تلو الأخرى وأرسل إليه بالحب .

إننى مسترخ وهادئ . جسدى يستريح يسمح الاسترخاء لدمى أن يتدفق بحرية عبر جسدى . أرى دمى وأشعر به يدور عبر جسدى جالباً التغذية الطازجة لكل خلاياى . أتخيله يحمل كل شيء تحتاج إليه خلاياى لتبقى فى حالة صحية . فى عقلى أرى دمى يحمل الفواكه والخضراوات صغيرة الحجم للغاية والأطعمة الصحية الأخرى إلى كل خلية ، كما أرى دمى يحمل المخلفات بعيداً . يحتفظ هذا بخلاياى معافاة وبجسدى نظيفاً ، أما الخلايا المرهقة الأكبر عمراً فإنها تتجاوز الحياة عن طيب خاطر وتغادر جسدى بحيث لا تبقى إلا الخلايا الصحيحة والشابة الفتية . إننى الآن قوى وسليم ونشط . أشعر بحال طيب . أرى نفسى أرقص فى ابتهاج . أشعر بالحب فى كل خلية من خلاياى . أتخيل فعلاً قلوبًا دقيقة حمراء اللون مليئة بالحيوية تمثل الحب تطفو عبر أوردتى وشرايينى وتبارك كل خلية . يتدفق دمى بكل سهولة حتى خلال أدق وأصغر الأوردة . إننى أشكر دمى لحرصه على صحة خلاياى فى كل جزء من جسدى ، وأشكره لصنعه آلاف الخلايا الدموية الجديدة كل دقيقة ليحفظ هذا التدفق للغذاء الداخل وللمخلفات الخارجة . أتخيل رسم وجوه سعيدة على كل خلية فى جسدى . خلاياى سعيدة ومُحبة . إننى أرسل لها فقط الطاقة الإيجابية فى صورة أفكار .

جهازى المناعى هائل وفى غاية القوة . إنه يتذكر آلافاً وآلافاً من الميكروبات غير المرغوب فيها ، وحين يواجه إحداها ، يبعث برسائل إلى عقلى الباطن ويبعث عقلى الباطن جيشاً من الخلايا البيضاء ، وخلايا تى وخلايا بى الفتاكة ، وكل البقية الباقية من ترسانته المسلحة . تقوم تلك الخلايا بالقضاء على جميع الخلايا غير الصحية والميكروبات . عندئذ يرسل جهازى المناعى لخلايا الماكروفاج التى تقوم بالتنظيف . إنه نظام مُعجز ويعمل تلقائياً وطبيعياً ، ويعمل على مدار الأربع والعشرين ساعة يومياً . أتخيل هذا مثل ساحة حرب - حرب ضد كل الأشياء التى لا تنتمى لجسدى . أتخيل هذه



الحركة كأنها لعبة من ألعاب الفيديو . يطلق الرجال الأخيار الرصاص يريحون العالم من الرجال الأشرار . أرى رجال الجنود صغار الحجم يدورون عبر أوردتى وشراييني يلتهمون جميع تلك الخلايا غير المرحب بها ، الخلايا غير الصحية ، والميكروبات . إننى أشكر جهازى المناعى للعمل الرائع الذى يؤديه على مدى ٢٤ ساعة يومياً ، عاماً بعد عام .

سعادتى تتعزز وتجعل جهازى المناعى يقدم أداء أفضل . أعرف بحثاً طبياً أثبت أن اللجوء إلى الطبيعة وأن الابتهاج يعززان الجهاز المناعى ، ولهذا أحافظ على مزاج طيب وأحتفظ بطبيعة شخصية طيبة . فى كل مرة أكون فى أفضل وأسعد مزاج لى أتخيل رمزًا لوجه الضاحك بالسعادة ، وهكذا ففى كل مرة أرى أو أتذكر رمز الوجه الضاحك ينشط ويتحفز جهازى المناعى ويُشحذ بالطاقة . كل مرة أرى أو أتخيل رمز الوجه الضاحك ، يتجدد وينتعش جهازى المناعى . يحفظ الوجه الضاحك لى صحتى وسلامتى .

إننى الآن أتخيل قلبى . إنه قوى وجلد وعضلته صلبة . ينبض باستمرار وبنشاط طوال اليوم ، يوماً بعد يوم . إننى أشكر قلبى لإرساله الدم لكل خلية من جسدى . أشكره لأنه يدق بإيقاع ثابت وبقوة . يمكننى أن أراه مثل بندول يحافظ على إيقاع رائع منضبط على الدوام . يعشق قلبى أن يضخ الدم ويقوم بذلك مبتهجاً . أتصور قلبى كائناً يستمتع بالعمل الذى يقوم به . يمكننى حقاً أن أرى ابتسامة فى منتصفه . إنه يضخ دون جهد وفى سعادة . يضخ الدم الذى ينقى جسدى ويشحذه بالطاقة طوال الليل وطوال النهار . إننى أشكره على خدمتى خدمة جيدة .

جميع الأوردة التى تزود قلبى بالدم مسترخية ونظيفة . الذكاء الذى بداخلى لا يسمح للخلايا بأن تتكاثف وتتجمع على جدران تلك الأوردة . تلك الأوردة واسعة ومتفتحة . إننى أراها مثل أنابيب بلاستيكية . يمكننى أن أرى الدم يتدفق عبرها دون جهد يذكر ، حاملاً الأكسجين الذى فيه سر الحياة والتغذية اللازمة لقلبى ، والذى بدوره يقدم الشكر للأوردة .

أركز الآن على رئتى . أرى فعلاً وأسمع وأشعر بكميات هائلة من الهواء



تدخل إليها وتخرج منها . أرى الهواء الداخل مثل طاقة بيضاء ذات ذبذبة ووخز . هذه الطاقة الحيوية باستمرار وفى سعادة . أستطيع أن أرى ذلك وأشعر به . هذه الطاقة توخزنى وتنشطنى . أشعر بجسدى كله يشع بالطاقة . أشعر بالمزيد من الارتياح والحيوية مع كل نفس . أشعر بسلامة حال مستريحة . أشعر بسلام فى جسدى . أشكر رئتى لأنها تزودنى بالحياة وبالطاقة .

شعيباتى الهوائية واسعة ومتفتحة وتتجاهل كل التلوثات التى تفوح داخل وخارج الهواء . هؤلاء الغزاة الأجانب من الميكروبات يتم تجاهلهم ببساطة ولا يسمح لهم بالدخول والخروج . إن هذه التلوثات عديمة المفعول وجهازى المناعى يتجاهلها لأنها جزء من بيئتى ولا ضرر منها علىّ الآن .

أواصل تعزيز جهازى الهضمى بالقوة والانسجام معدتى قوية ، ومرنة ، وتعيد تجديد نفسها باستمرار . تهضم معدتى طعامى بكل يُسر . أحتفظ بتوجه سعيد بينما آكل لأن هذا يسمح لمعدتى بالعمل بدرجة أعلى من الكفاءة . أعاون معدتى بالاحتفاظ بروح معنوية مبتهجة ومستبشرة . أنقل هذا التوجه المبتهج والمستبشر إلى معدتى بينما أتناول الطعام وبعد أن أنتهى منه بينما يُهضم .

أتخيل مختبراً متقدمًا ، مزوداً بالدوارق وزجاجات التقطير والقوارير ، وكل الأشياء الأخرى المستخدمة فى المعامل البيولوجية المتطورة . جهازى الهضمى يفرز المواد الكيماوية الضرورية لهضم طعامى ويسمح لها بالانتقال لدمى حيث ترتحل خلاله إلى كل خلية فى جسدى . كل خلاياى تستقبل تلك المواد الغذائية فى الشكل الذى تحتاج إليه . يقوم جهازى الهضمى بذلك كله دون جهد يذكر وبكل بهجة . إننى أشكره وأباركه .

أتخيل أتونًا خاصًا يحترق احتراقاً براقاً بداخلى . الآن أتخيل هذا الأتون . أرى ألسنة اللهب . أرى ألوان اللهب الأحمر والبرتقالى والأصفر وفى انعكاساته المتراقصة على الجدران والسقف . أشعر بحرارته . تقوم عضلاتى بعملية الأيض للمواد الغذائية . يُستخدم الطعام من أجل إنتاج الطاقة . هذه الطاقة دائماً متوفرة ومتاحة . أرى شخصاً يرعى ويتعهد بالأتون . إنه عقلى الباطن ،



الاحظ أنه مهما كان مقدار الوقود الذى يوضع بداخل الأتون فإنه يحترق ، جاعلاً السنته تتراقص إلى أعلى ويبريق أشد . أدرك هذا الأتون وأتخيله كانه عملية أيض مستمرة تجرى فى جسدى . الوقود هو الطعام الذى أتناوله ، واللهيب ـ ذلك اللهيب الجميل المتراقص ـ يشير للطاقة . يتحول الطعام الذى أتناوله إلى طاقة حيوية ونابضة . لا شىء يُخزن . أعرف أن عقلى الباطن يُسيطر على كل خلية ، وكل عضو وكل غدة فى جسدى . يتحكم بأيضى وينظمه . أنظر مجدداً إلى النيران فالاحظ قاعدة من الجذوات . أثناء نومى ليلاً تحترق تلك الجذوات وتخلص جسمى من السعرات الزائدة . يحترق الطعام الزائد . تحترق السعرات الزائدة وتخرج كحرارة . يحتفظ عقلى الباطن بما هو ضرورى فقط من أجل صحتى القصوى وسلامتى . إننى أشكر جهازى الهضمى وعقلى الباطن للتحكم بتلك العمليات دون جهد وبكل بهجة .

جهاز الإخراج لدىّ يعمل منسجماً مع جهازى الهضمى . كل الفضلات غير الضرورية يتم طردها خارج جسدى وتصرف عبر الأمعاء . امعائى تحتفظ بحاجتها من المواد الغذائية وتدع الأطعمة غير اللازمة تمر للخارج بكل سهولة ودون جهد . إننى أشكر جهاز إخراجى لعمله بانسجام مع جهازى الهضمى ولإزالته كل السموم من جسدى . ومن أجل مساعدة هذه الوظيفة فإننى أشرب الكثير من الماء . إننى اتخيل نفسى ممسكاً بزجاجة كبيرة بمقدار نصف جالون . إنها فارغة لأننى شربت الماء كله . الماء جيد بالنسبة لى . أرفض احتساء الصودا والمشروبات الأخرى المكربنة التى لا فائدة فيها واشرب الماء بدلاً منها . عندما أفكر فى أى علبة صودا أو زجاجة صودا ، أتخيل رمز الدائرة التى عليها علامة X . من الآن فصاعداً إننى أفضل الماء . جسدى مؤلف من الماء بأكثر من ٧٠٪ ، هذا الماء فى جسدى بحاجة لأن يستبدل على الدوام ويتجدد . هذا الماء فى جسدى مثل مغناطيس يجذب الماء الجديد ، وبالتالى ، فإننى على الدوام أشعر برغبة فى احتساء الماء .

أتخيل كليتى مثل مرشحات فى أفضل حالة . إنها ترشح بسعادة المواد غير النقية من السوائل التى تغذى جسدى بكامله . أتخيل المياه غير النظيفة تمر



عبر كليتىَّ وتخرج نقية وشفافة . تحفظ كليتاى سوائل جسدى نظيفة ونقية . إننى أشكرهما وأرسل لهما الحب فى صورة سحابة بيضاء نابضة من الطاقة ذات الوخز . السحابة تحيطهما وتقويهما وتضخهما بالحيوية .

الآن أشكر كل مفاصلى لخدمتى على خير وجه . أفكر فى ذكاء عقلى الباطن الذى يزودها بالمرونة . أتخيل هذا الآن . أرى نفسى ومعى علبة زيت أدهن منها ركبتىَّ فخذىَّ وجميع مفاصلى الأخرى بذلك الدهان المزيت الفريد الفائق : مفاصلى الآن رشيقة الحركة وتعمل بمرونة . أرى وسادة ما بين العظام ، والدهان يتخلل هذه الوسادة ليسمح لمفاصلى بالحركة بحرية ودون جهد وبسهولة . أشكر ذكاء عقلى الباطن لمواصلة صقل وتجديد تلك الوسائد والاحتفاظ بمفاصلى سهلة الحركة دون جهد . .

اتخيل كل أعضائى تعمل معاً بابتهاج وحب . ندرك أننا جميعاً نتعاون من أجل جسدنا ، من أجل خيرنا ، ومن أجل سلامتنا . أشكر عقلى الباطن لتحكمه بملايين العمليات وتنظيمها ، تلك العمليات التى تجرى فى جسدى كل دقيقة . أرى كلاً منا يعمل بانسجام مثل أوركستر سيمفونى . عقلى الباطن هو المشغل المسئول عن تنظيم الانسجام والتناغم . الموسيقى التى يعزفها جسدى هى الموسيقى الأروع من بين ما استمعت إليه . إنها موسيقى فاتنة ؛ موسيقى روحية . جميع الموسيقيين يعزفون معاً فى انسجام وبالتوقيت المضبوط . جسدى أوركسترا سيمفونى . فى تزامن صحيح ، يعمل كل جزء عمله فى توحد ، عازفاً موسيقاه الراقصة . إننى أسمع أغنية جسدى .

إننى اتقبل هذا التوجيه وأبعثه عميقاً فى جميع مستويات وجميع مواضع عقلى . إنه قوى ويهيمن على سائر الأفكار الأخرى والمفاهيم الخاصة بالصحة . يتقبل عقلى الباطن تلك المفاهيم على كل درجة عمرية لى . أتخيل الآن أننى ابن عام واحد . أرى نفسى أتهدهد بين ذراعى أمى . أرنو إلى نفسى فى هذا العمر وأدرك كم أننى بلا حيلة وكم كنت متكلاً على رعاية الآخرين . وأياً كانت الأفكار والمفاهيم التى قد أكون تعلمتها فإننى الآن رضيع معافى وسوف أكون هكذا دائماً . حتى بالرغم من عدم قدرتى على فهم كلمات التوجيه ، فإننى على نحوٍ ما أشعر بالمعنى ويهيمن على عقلى .



إننى الآن فى الخامسة من عمرى . يمكننى أن أرانى فى غرفتى ألعب بلعبة ما . ذاتى البالغة تطلب من هذا الطفل الصغير أن يؤمن ويقبل هذا التوجيه ويجعله خاصاً به ، وأن يسمح له بأن يهيمن على جميع الأفكار الأخرى حول الصحة . أشرح له أن هذا التوجيه من أجل خيره وأن من الهام أن يتقبله . كيانى بكامله فى عمر خمسة أعوام يبتسم ويوافق على القيام بهذا .

أرى نفسى فى العاشرة من عمرى الآن . أرى نفسى ألعب وحدى فى الباحة الخلفية . أرى ذاتى البالغة تقترب من هذا الصبى وتطلب منه ، وتسأله إذا كان من الممكن أن أخبره بأمر هام . يبتسم ويقول " نعم " أطلب منه أن يتقبل هذا التوجيه وأن يجعله خاصاً به وأن يسمح له بالتأثير على عقله لكى يهيمن على جميع الأفكار الخاطئة التى قد يكون التقطها خطأ . أخبره بأن تقبل هذا التوجيه سوف يسمح له بالاستمتاع بالحياة ويمكنه من اللعب كثيرًا والتمتع بذلك . يوافق بلا تردد على تقبله والإيمان به بكامل عقله وكامل كيانه .

أعرف الآن أن هذا التوجيه أقوى من جميع الأفكار السلبية وغير البناءة وغير الصحية المتعلقة بالصحة ، وهو يهيمن تماماً على أفكارى حول الصحة على جميع المستويات والأعمال لعقلى الباطن .

فى كل مرة أفكر فيها فى اللون الأخضر أو أراه فإن هذا التوجيه يتجدد . فى كل مرة أرى فيها اللون الأخضر أو أتخيله فإن هذا التوجيه يتجدد ألف مرة ويتعزز ويُشحذ . يلتقط عقلى الباطن اللون الأخضر فى كل مكانه . وفى كل مرة يرى الأخضر فإن هذا التوجيه يتأكد ويتضخم . هذا التوجيه هو الآن جزء منى . يهيمن على عقلى الباطن . إنه المفهوم المهيمن الخاص بى حول صحتى . إنه الآن المفهوم المهيمن حول الصحة فى عقلى الباطن . عقلى الباطن يتحرر من تأثير أى مفاهيم مناقضة لهذا المفهوم الجديد . أشكر المفاهيم القديمة تلك وأباركها ، لكنها الآن صارت أقدم من اللازم ، وعقيمة ولا جدوى منها . إنها بلا نفع بالنسبة لى الآن . إننى أتقبل هذا المفهوم الجديد . أتقبل هذا التوجيه بكامله من أجل صحتى المثالية ، بدنياً وعقلياً .



عقلى الباطن يتقبلها كلها ببهجة قبولاً تامًا . أشكر عقلى الباطن لتقبله لها وتصرفه بناءً على هذا . الصحة الممتازة ، والعيش النابض والنشاط المتدفق هى الآن طريقتى فى الحياة .

الآن ، وبإحساس بالامتنان ، وبدفء حار ، وبحب لنفسى وللآخرين ، أرجع الآن لحالة اليقظة عند العد "٣" . "١" ... شاعراً بالانتعاش والبهجة ... "٢" ... شاعراً بالسعادة والصحة ... "٣" ... إننى فى تمام اليقظة " .





خاتمة

المتجر الخاص بك




** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

خاتمة



" المتجر الخاص بك "

تخيل التالى

بصفتى مرشدك ، فإننى أدعوك لأن تأتى معى إلى أحد المتاجر . عندما تقف فى الخارج يمكنك أن ترى ذلك المتجر عملاقًا ، أدعوك للداخل وأشرح لك أن المتجر ممتلئ بالمواد الخاصة بمساعدة الذات ، من جميع الأنواع . هناك أطعمة خاصة من أجل المحافظة على قوة الصحة والعافية . هناك كتب بها تعليمات من أجل بلوغ النجاح فى جميع مراحل حياتك ، ولاستبدال عادات إيجابية بعادات سلبية ، ولاستبدال عادات صحية بأخرى ليست كذلك ، ومن أجل تحقيق السلام مع هؤلاء المحيطين بك ومع العالم ، ومن أجل تحقيق درجة أعلى من التوازن والاطمئنان الذاتى ، ومن أجل الارتياح التلقائى ، وغير ذلك المزيد . ثمة مساعدين لتقديم يد العون لك . هذا المتجر ملىء بالروائح الذكية لتذكيرك بأن تبقى سعيداً ومبتهجاً أشرح لك أنك ستجد فى متناولك كل شىء تريده . يتم إعطاؤك عربة تسوق كبيرة . امض للأمام وخذ كل ما تنوى استخدامه . املأ عربة تسوقك . إذا ما ملأت عربة تسوقك ، فإن هناك مساعدًا سوف يجلب لك عربة تسوق أخرى .

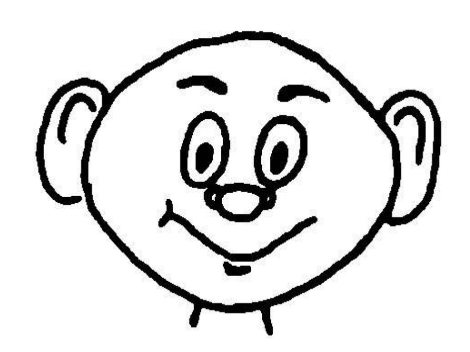


بعد أن تمتلئ عربات تسوقك ، تذهب إلى منضدة الدفع حيث يُذكرونك أن كل شيء مدفوع ثمنه مسبقاً .

فقط وأنت على وشك المغادرة تخطر لك أفكار ثانية ، فربما هذا كله يحمل من المشكلات أكثر مما يستحق الأمر . تفكر فى متاعب نقله إلى سيارتك ثم إلى منزلك ، ثم سيكون هناك بعض الجهد ، وإن لم يكن أكثر من اللازم ، فى استخدامها ، وهكذا تقرر تركها هناك والعودة للبيت بدونها .

إنك الآن فى المنزل وتجلس على مقعد مريح وتستغرق فى أحلام اليقظة . تدرك أن قرارك بترك كل تلك المواد ذات الموارد كان قراراً متعجلاً ، فربما تلك المواد تجدى نفعاً حقاً .

تقفز عن مقعدك وتهرع عائداً إلى المتجر الهائل . عربات التسوق الخاصة بك لاتزال هناك ، ولكن فى موضع جميع المواد المتراكمة ذات الموارد ، وفى موضع كل المساعدين النافعين ، يوجد هذا الكتاب فقط . تدرك الآن كم كان من السهل أن تسخر الجنى الخاص بك لكى يحقق لك الرفاهية والحالة الصحية الأمثل . تلتقط هذا الكتاب وتضمه إليك كما لو أنه يساوى كل الذهب الموجود فى الدنيا . كتاب الإرشاد هذا هو المفتاح نحو المورد الأثمن قيمة لديك ، أى عقلك الباطن - الجنى الخاص بك . استخدم المعرفة الموجودة فى هذا الكتاب وارعَ ذلك الجنى الخادم .



الحياة رااااائعة



درس إضافى (ملحق)

الدعاء




** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

درس إضافى (ملحق)

الدعاء

" ذات يوم ... سيكرس علماء العالم مختبراتهم لدراسة الدين والدعاء والقوى الروحية ، والتى لم نكد حتى الآن نقترب منها ، وحين يأتى هذا اليوم ، سوف يرى العالم من التقدم فى جيل واحد أكثر مما شهده خلال أربعة أجيال فيما مضى " .

ـ مجموعة " سبندرفت "

مقدمة

أعتقد أن معظم الناس يميلون للاعتقاد بأن الدعاء وسيلة ناجعة . لكن يتشككون ؛ لأنه يبدو لهم أنه نادراً ما يؤتى نفعاً ـ الدعاء وسيلة ناجعة ، على الرغم منهم . أكثر بكثير مما يظن المتشككون . أجرى الأستاذ الدكتور " لارى دوسى " بحثاً حول الأدبيات العلمية ووجد ١٢٤ دراسة حول الدعاء . ونوع الدعاء الذى أخضع للدراسة فى الأدبيات كان دعاءً موجهاً من أجل الشفاء أو حالة صحية أفضل ، وأوضحت النتائج أن نصف الدراسات أثبتت أن الدعاء يؤتى نفعاً بناءً على معايير علمية . لعلها ستكون نعمة عظيمة إذا أصبحت كل العقاقير الدوائية أكثر فاعلية بنسبة ٥٠٪ . وليس لها أعراض جانبية . ومجانية !



نُشرت إحدى الدراسات مؤخراً فى الصحف والمجلات ، وكذلك فى أحد كتب د. " دوسى " . كانت الدراسة عن تجربة أجراها " د. راندولف بايرد " وهو أخصائى أمراض القلب ، ورجل متدين ، وفى التجربة كان يتم الدعاء لنصف ٣٩٣ مريضًا من مرضى القلب لمدة عشرة شهور ، وكان الأشخاص الذين يدعون لهم يعلمون اسم المريض فقط . ولا يعرف الطبيب ولا المرضى أى من المرضى الذين يتم الدعاء لهم ، ولم يكن هناك سجلات قيدت طرق تلاوة الأدعية . أثبتت النتائج أن المرضى المدعو لهم :

- أقل خمس مرات فى احتياجهم للمضادات الحيوية .
- أقل ثلاث مرات فى احتمال إصابتهم بارتشاح رئوى .
- عدم الاحتياج إلى القسطرة داخل الرغامية . فى حين احتاج إليها ١٢ شخصاً من المجموعة التى لا يتم الدعاء لها .
- عدد وفيات أقل .

لم يكن عنوان الموضوع فى الإصدارات العلمية هو كيف تدعو . وسوف أقدم اقتراحات حول كيف تدعو وتجعل دعواتك أكثر فاعلية للحد الأقصى . تعتمد تلك الاقتراحات على المبادئ المستخلصة من الدروس السابقة .

إن هذا الدرس فى غاية التواضع ؛ حيث إنه ما من شك أن هناك طرقًا عديدة فعالة للدعاء ؛ فالنجاح فيه ذو صلة وثيقة بعلاقة المرء بربه ، وبعاطفته الدينية ، وبمعتقده ، وبنيته . وهكذا فلا أقول إن هذا هو السبيل الوحيد للدعاء ، ولكننى أعتقد أن بوسعك أن ترفع بدرجة ملحوظة من فاعلية وقوة دعواتك عند تبنيك تلك الاقتراحات .

فى الدروس السالفة ، تعلمت كيف تستخدم عقلك الواعى لزرع إيحاءات فى عقلك الباطن ، وبدوره ، يتوصل عقلك الباطن إلى سبل



تحقيق نتائج . مثل وظيفة أفضل . وتغيير فى السلوك . وحالة صحية أفضل . إلخ . وينطبق المنطق نفسه والمنهجية نفسها على الدعاء فيما عدا أنك تستخدم مستوى أعلى من العقل . إن اللجوء لمستوى أعلى أمر ضرورى وأكثر تفوقاً . لأن أى مشكلة (سواء كانت بدنية . أو عاطفية . أو مالية) يمكن حلها على نفس المستوى الذى نشأت به .

من المستحيل الاقتراب باللغة . لوصف ذات الله العليا . وأى محاولة تقدم فى ذلك ستكون قاصرة . ولهذا فلستُ أقول إن هذا المستوى الأعلى من العقل أكثر اقتراباً من الله . ولكن فلتعتبر فقط أنه نافذة تطل منها على السماء . سأشير إلى هذا المستوى الأعلى على أنه العقل الكونى .

العقل الكونى

يرتبط العقل الكونى بكل من العقل الواعى والعقل الباطن كما يلى . يمكن تمثيل العقل الواعى والعقل الباطن برسم دائرة صغيرة بداخل دائرة أكبر . مساحة الدائرة الكبيرة أكبر بإحدى عشرة مرة من الدائرة الصغيرة . تمثل الدائرة الصغيرة العقل الواعى وتمثل الدائرة الكبيرة العقل الباطن . يقع كل من العقل الواعى والعقل الباطن بداخلك لا يمكن للعقل الواعى ولا العقل الباطن أن يعرفا أى شىء لم يسبق لهما رؤيته (أو تخيله . أو تعلمه . أو الإحساس به ومعايشته . على الجانب الآخر يوجد العقل الكونى بداخلك وخارجك . ويتجاوز حدود الزمان والمكان . ويحتوى على كل المعرفة . وهو متوافر لدى الجميع . فكر فى العقل الكونى باعتباره شبكة معلومات لاسلكية . وعالمية المجال . فكر فيه كأنه شبكة معلومات للعالم . أو شبكة موحدة والتى تسمى للاختصار (Uninet) .

لست مضطراً للإيمان بوجود عقل كونى . فالقانون يعمل عمله سواء آمنت به أم لا . فلتفكر فى قياس لشىءٍ مشابه له . فقانون الجاذبية مثلاً لست مضطرا للإيمان به . أو لمعرفته حتى لكى يعمل عمله .



تأمل القائمة التالية الموجزة لبراهين واقعية تدعم هذا المفهوم للعقل الكونى :

- " الرؤية على البُعد " وتسمى أيضاً " التخاطر الذهنى " . وقد جرت دراستها وتوثيقها [١] . وفى تجربة نموذجية أحد المرسلين يركز على صورة ما بينما أحد المستقبلين يجلس بهدوء ولديه نية استقبال الصورة من المرسل . يمكن للمرسل والمستقبل أن يكونا منفصلين تماماً كما يمكن عزل كل منهما فى كبائن معدنية من تلك التى تحتجز الموجات الإلكترومغناطيسية . يلتقط المستقبل الفكر ويرسم ترجمة معقولة بصورة المرسل . هناك بعض الأشخاص جيدون بالطبيعة فى التخاطر ، لكن أى شخص يمكنه القيام بذلك بالتمرين وبمعرفة الكيفية . والمفاتيح الأساسية ، فى رأيى ، هى ١ النية ، و٢ الدخول للحالة ألفا .

  لا يعد الزمان والمكان عاملين مؤثرين فى الرؤية عن بعد ؛ فالاستنتاج يقول بأننا نتحرك فى مجال متوال من ذكاء فائق ، شبكة موحدة ، أى عقل كونى .

- " إدجار كايسى " قام بتشخيص آلاف الحالات خلال وجوده فى حالة غشية (لا شك أنها حالة عميقة من الألفا أو الزيتا) إذا لم تكن سمعت عنه مطلقاً فلتبحث عن الكتب العديدة التى كتبت عنه فى المكتبات العامة ، كما أن هناك وفرة غزيرة من المعلومات بشأنه على شبكة المعلومات . هناك ٢٠ ألف حالة من تشخيصاته مسجلة فى مكتبة " إدجار كايسى " . بفرجينيا بيتش . بولاية فرجينيا . وتم التأكيد على صحة التشخيصات من قبل الأطباء . أما الحالات التى لم يتم تأكيدها فغالباً ما يرجع ذلك لظروف طارئة من قبيل وفاة

---

[١] ونذكر هنا مرجعين فقط هما : كتاب The Mind Race . بقلم " راسل تارج " و " كيث هرارى " . وأيضاً كتاب " Psychic Discoveries Behind The Iron Curtain " . بقلم " شيلا أوستراز " و " لين شرودر " .



المريض . أو عدم القدرة على التوصل لطبيب . أو عدم كفاية آلات وأجهزة التشخيص والمعرفة الطبية . لم يكن يعرف " إدجار كايسى " إلا موضع المريض (الذى يمكن أن يكون فى أى مكان بالعالم) واسمه . ولم يكن بوسع " كايسى " الحصول على هذه المعلومات إلا من مجال من الذكاء المشترك بينه وبين المريض ، أى العقل الكونى .

- " كارولين ميس " ، مؤلفة ومُحاضرة معاصرة ، ومعالجة طبية . تتوصل إلى نسبة ٩٨٪ من الدقة ، وهو ما يؤكد صحته أطباء معتمدون . علاوة على أن العديد من الناس العاديين نجحوا فى وضع تشخيص دقيق للمرضى ، ولقد حققت ذلك وأيضاً حققه عديدون من خريجى دورة " باسيك سيلفا " (انترناشيونال . إل باسو ، ولاية تكساس) ، ويمكن تحقيق هذا فقط عن طريق الوعى بمستوى أعلى من الذكاء . والعوامل الجوهرية التى تساعد على الوعى بالعقل الكونى هى النية . والدخول لحالة عميقة من الألفا . والتمرين .

- لقد تمت ممارسة ريافة الماء على مدى القرون . إن لم يكن آلاف وآلاف السنين . يستخدم الباحثون للبحث عن الماء أداة الريافة . والتى تكون غالباً من فرعٍ مدبب من شجر الصفصاف . أو من مشجب معاطف مائل . وفى الأحوال القياسية يبحث ممارسوها عن مصادر المياه . وخطوط المياه ، وخطوط الغاز ، لكن الريافة غير قاصرة على تلك الأشياء . لا يمكن أداء الريافة عن طريق العقل الباطن ؛ فالعقل الباطن لا يعلم أين تقع المياه . خطوط المياه وخطوط الغاز . إلخ . لابد أن تنبع هذه المعرفة من ذكاءٍ ما خارج عقل الممارس للريافة .

- تم استخدام البندول واختبار الاستجابة العضلية للتوصل إلى معلومات من العقل الباطن (الدرس الخامس) . لكن يمكن استخدام تلك الطرق كذلك للتوصل إلى معلومات فى العقل الكونى . سُجلت حالات عديدة



من هذا القبيل فى كتاب Power Vs, Force ، وهناك أيضًا الكثير من المؤلفات التى تضمنت أمثلة على ذلك .

- هناك حالات عديدة لحيوانات ضالة وجدت طريقها للبيت وقد ثبتت صحة هذه الحالات بعد نشرها . إحدى الحالات المؤكدة كانت عن أسرة انتقلت من أوهايو إلى أوريجون مع كلبهم الأليف ، فقد الكلب في إنديانا . بقيت الأسرة عدة أيام فى أنديانا لكنهم لم يستطيعوا العثور على الكلب ، فانتقلوا إلى بيتهم الجديد فى أوريجون . وبعد شهرين ظهر كلبهم ، ولم يكن الكلب قد ذهب إلى أوريجون من قبل مطلقاً .

تقصى أحد المراسلين الصحافيين أثر طرق الكلب . كان يضع إعلانات في الصحف لكي يعثر علي شهود رأوا الكلب على طول المسار . ووجد أن مسار الكلب كان تقريباً خطاً مباشراً مستقيماً . ليس بوسع الكلب أن يجد عائلته على بعد أكثر من ألف ميل عن طريق الرائحة ، والذاكرة ، أو القوى المغناطيسية . لابد أن يكون أتى الطريق إلى منزل سيده من ذكاءٍ خارج عقل الكلب ، ذكاء أعلى .

قام " روبيرت شيلدراك " ، العالم الإنجليزى ذائع الصيت ، بدراسة العديد من الحالات المماثلة وأجرى تجارب عملية على الحيوانات . وبرهنت دراساته أن الحيوانات الأليفة ذات الارتباط القوى بأصحابها تستجيب لأفكار أصحابها ، حتى عندما يكون أصحابها بعيدين عن المنزل ، فكيف لتلك الحيوانات الأليفة أن تفعل هذا ما لم يكن هناك مجال ذكاء من نوع ما مشترك ما بين الحيوان وصاحبه ؟ وقد أورد العديد من الأمثلة في كتبه .

- ثمة اكتشاف تال فى فيزياء الكم وهو ظاهرة التواشج entanglement ، وقد أشار " آينشتاين " إليها بتعبير " التحرك الشبحى عبر المسافة " . وبايجاز ، حين يستجيب جزيئان أو أكثر



لبعضهما البعض (أى يصيران متواشجين) ثم ينفصلان . يواصل كل منهما التفاعل مع الآخر حين يتعرض أيهما لمجال قوى . إنهما يتفاعلان بصرف النظر عن المسافة بينهما ، وتكون سرعة التفاعل أكثر بعشرة ملايين مرة منٍ سرعة الضوء . ولنجمل الأمر نقول إنهما يتفاعلان كما لو كانا حقًا أجزاء من النظام نفسه .

يعتمد التواشج على نظرية وضعها " جى . إس . بيل " والتى ثبت صحتها بالتجربة العملية مرات عديدة[٢] .

● الدعاء الشافع : عندما يدعو شخص من أجل آخر بعيدٍ عنه . لا يكون للمسافة والبُعد أى تأثير على النتائج . عندما تفكر بشأن هذا ، فإن أغلب الدعوات ينطبق عليها هذا الوصف ، فالداعى والمدعو له نادرا ما يتلامسان حتى إذا كانا موجودين فى الغرفة نفسها . إذن فما هو الوسط الذى ينقل الدعاء من شخص إلى شخص ؟ لابد أن هناك مجالاً من ذكاء أسمى مشترك ما بين الطرفين .

الآن اتضح لديك مفهوم العقل الكونى . أريد أن أوضح سببًا واحدًا آخر تنطبق لأجله معلومات الدروس السابقة على العقل الكونى كذلك .

كما فى الأعلى ، أيضاً فى الأسفل

أى قانون يصح على المستوى الرأسى يصح كذلك على المستوى الأفقى . بمعنى أنه إذا صح القانون على مستوى ما من الوعى . فلابد أن يصح على كل المستويات . فالقانون شيء كونى وهكذا فإذا ما كانت القوانين التى نُوقشت فى الدروس السبعة السابقة صحيحة . فلابد أن تكون كذلك على هذا المستوى الأعلى للعقل كذلك . فلا يمكن لقانون أن يعمل عمله بطريقة

---

[٢] د. أتسيل أمير . Entangelment, The Greatest Mystery, Four Walls, Eight Windows, 2001.

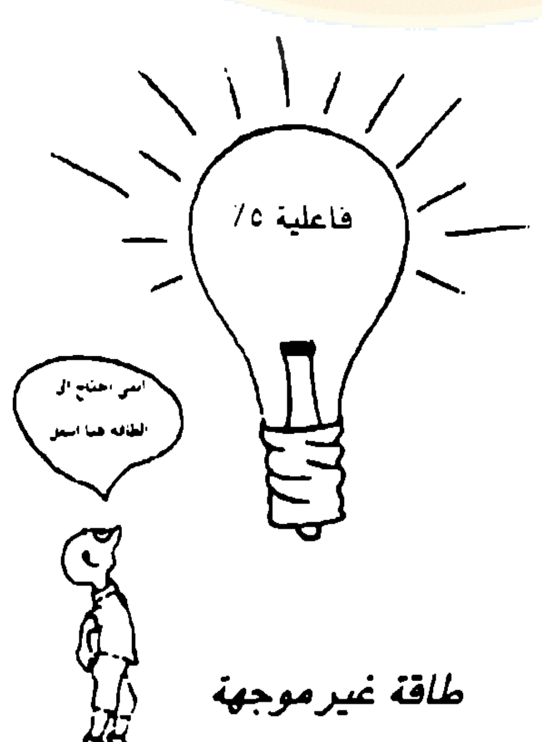


ما فى العقل الواعى والعقل الباطن وبطريقة أخرى فى العقل الكونى . وعلى هذا فإذا صحت القوانين التى نوقشت فى الدروس الثمانية السابقة فإنها تصح على الدعاء كذلك .

هناك أربعة مفاهيم أساسية مستخلصة من الدروس السابقة وهى لا غنى عنها لتجعل دعواتك أكثر فاعلية . وهى : ١) الدعاء فى الحالتين ألفا / زيتا . ٢) أن يكون الدعاء إيجابيا وموجها . ٣) كن صافى الذهن وموحد الفكرة . و٤) اجعل عقلك الباطن مفعما بالإيمان .

المفهوم رقم ١ : الدعاء فى الحالة ألفا

إن الدعاء فى الحالة ألفا (و / أو الحالة زيتا) يجعل الدعوات أكثر فاعلية . بمئات ـ إن لم يكن آلاف ـ المرات . فعند الدعاء فى الحالة بيتا فإن موجات عقلك تتشوش وتتشتت . أى إن الطاقة تتناثر . وتوزع . أما عند الدعاء فى الحالة ألفا . فإن موجات عقلك تتركز وتصير أكثر فاعلية . فكر فى الفرق ما بين ضوء المصباح الموزع وشعاع الليزر . يرسل المصباح الكهربائى ضوءا فى كل الاتجاهات ويبدد معظم طاقته كحرارة . لكن جميع الطاقة فى شعاع الليزر تتركز وتكون بالغة الفاعلية بحيث يمكنها أن تحرق الصلب وتخترقه . كل الموجات فى شعاع الليزر متوافقة ومتجمعة وطاقتها مضاعفة . ولهذا فإن

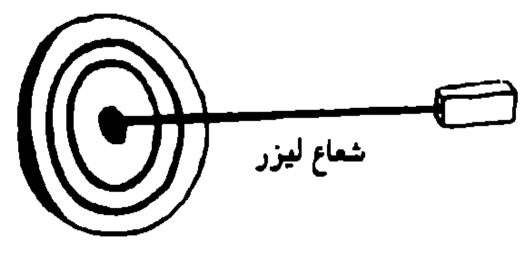


طاقة غير موجهة



أشعة الليزر قوية للغاية .

وهناك سبب آخر للدعاء في الحالة ألفا للعقل . أفترضْ أن العقل الباطن يلعب دورا كبيرا في الدعاء . وبالتالى . فأنت إذن بحاجة لأن تكون في الحالة ألفا للتوصل إلى عقلك الباطن .





طاقة موجهة

يزودك العقل الواعى بالإرادة ويظهر النية . وينظم الكلمات وأى دعاء . لكن العقل الباطن يزودك بالشغف والعاطفة . أى الطاقة . وبطريقةٍ ما فإن العقل الباطن له صلة هامة بالعقل الكونى . وعلى الاحتمال الأغلب فإن الدعاء سوف يتعاظم ويتضخم عن طريق العقل الباطن ; لأنه سيمر خلال العقل الباطن للوصول إلى العقل الكونى . ومهما كانت الآلية . فإن العقل الباطن يضيف طاقة ويلعب دوراً حاسماً في الدعاء الناجح . وفكر في هذا البرهان الواقعى الذى يدعم النظرية السابقة .

- كما شرحنا سابقاً . وجدت الكلاب سبيلاً إلى العقل الكونى . وليس لدى الكلاب عقل واعٍ . أو على الأقل ليس بدرجة تطور العقول الإنسانية . لكن إذا كان هذا يصدق على العقل الواعى فإنه ليس عاملا حاسماً للتوصل إلى العقل الكونى .

- المستوى التعليمى ليس عاملاً مؤثراً في الدعاء ; فإن شخصاً حائزاً على أعلى الشهادات ليس بالضرورة أفضل في الدعاء بسببٍ تعليمه أو تعليمها . حتى ولو كان متخصصاً في العلوم الدينية . لكن الشخص المتدين هو غالباً أفضل . فقط بسبب خبرته الخاصة وعاطفته الدينية .



ومـن الجـدير بالـذكر أن الـشرقيين الممارسـين للعـلاج . والـدعاء . أو التأمل . يعلمون كيف يتم استبعاد العقل المثقف (العقل الـواعى) مـن المسـار . ينبع النجاح فى الدعاء من القلـب (العقـل البـاطن) . ولـيس من الفكر (العقل الواعى) .

- أفترض أن الأشخاص الحريصين على الـدين أفـضل فـى الـدعاء لأنهـم عندما يدعون . يدخلون تلقائياً إلى الحالة ألفا . وذلك لأنهم لهم خبرة ومران بالإجراءات التـى تعلـم الـدخول إلى الحالـة ألفا تلقائيـاً . تلـك الإجـراءات تتـضمن : الـسكينة . الاسـترخاء . التـنفس البطـىء . العاطفة الغيرية (إيثار الآخرين) . العاطفة الوجدانية . الحفاظ علـى الطقوس . التأمل . وتكرار دعاء بسيط مراراً . وإيثار للآخرين أكثر من الشخص العادى .
- العاطفـة ذات أهميـة بالغـة . وربمـا العامـل الأهـم علـى الإطـلاق فـى الدعاء . وتنبع العاطفة من العقل الباطن . يميل العقل الـواعى المنطقـى إلى كبح العاطفة . وقد وجد " دوسى " أن الحب والشغف كانا عاملين قريبين فى الدعاء .
- تبين العلماء مؤخراً أنه حينما يدعو الأشخاص شديدو التـدين أو عنـدما يتأملون . فإنهم ينتجون موجـات زيتـا عقليـة شـديدة . وتثبـت هـذه الدراسـة أن الدخول فى حالة زيتا عميقة من العقـل لهـى أفـضل كـثيراً من الحالة ألفا .
- وبرهان آخر . درس العلماء أشخاصاً ذوى خـبرات دينيـة عميقـة فـى أثناء دعائهم أو تأملهم[٣] . وكان من بينهم أشخاص من ديانات وعقائـد مختلفة . وقد توصل العلماء إلى ملاحظات مدهـشة عديـدة عنـدما كـان الأشخاص يصلون إلى ذروة خبراتهم الدينية . فثمة منطقة صـغيرة فـى

---

[٣] مجلة Boston Globe . ١٣ مايو ٢٠٠١ م .



مؤخرة العقل الباطن والتى تحسب باستمرار التوجه المكانى ـ أى تنمى الإحساس بالموضع الذى ينتهى فيه جسم المرء حيث يبدأ العالم الخارجى . وأثناء الدعاء أو التأمل الشديدين . تصير هذه المنطقة " واحة هادئة بلا أى نشاط " . وفى موضوع صحافى متعلق بهذا . نشر فى مجلة psychiatry Research هذا القول : " إن لديهم تماهيًا تامًا للذات ، إحساسًا بالتوحد ، إحساسًا غير نهائى غير خاضع للموضع المكانى " . توجد هذه المنطقة فى العقل الباطن .

فى كل حالة مما سبق. كان العامل الأساسى لنجاح الدعاء هو العقل الباطن . وليس العقل الواعى .

المفهوم رقم ٢ : اجعل دعاءك إيجابياً ومحدداً

تعد الكثير من الأدعية صيغًا توجيهية لشيء مرغوب . فيمكن أن يكون الدعاء مثلاً شفاء بدنياً لنفسك أو لشخص آخر . أو للحصول على وظيفة أفضل . أو تحقيق علاقات أكثر محبة فى حياتك . وعلى هذا . فإن دعاءك التوجيهى لابد أن يقوم على القواعد نفسها المشار لها فى الدرس ٨ . خذ دقيقة وعد إلى الدرس الثامن . وراجع الجزء الخاص بالتوجيهات .

ومن الهام الإشارة إلى أن كلاً من العقل الباطن والعقل الكونى لا يعملان فى نفس الإطار الزمنى الذى يعمل بداخله عقلك الواعى . وعلى هذا فلابد أن تُصاغ أدعيتك التوجيهية فى زمن المضارع . ولابد أن تتحدث . وترى . وتشعر . وتتصرف كما لو أنك بالفعل قد حققت النتائج التى تنشدها فى دعائك . فإذا دعوت من أجل حالة صحية أفضل ولكن تخيلت نفسك وفكرت بنفسك كشخص معتل . فإن حالة الاعتلال هى ما يقدمه عقلك الباطن للعقل الكونى . وسوف يحقق العقل الكونى لك دعاءك ـ أى أن تكون معتلا .



النقطة الثانية والأهم هي أن تستخدم العاطفة . فوفقا لبعض الدراسات في الأدبيات العلمية . العامل الأهم في الدعاء هو الإعراب عن الحب والشغف . ومما يثير الاهتمام . أن نتائج بعض الدراسات أظهرت أنك عندما تدعو من أجل شخص آخر . فإن دعاءك يقدم لك أنت نفسك المقدار نفسه من الخير . أو يزيد . مثلما يقدم للشخص الآخر .

ما سبق ضروري ولكن ما يلي مجرد اقتراحات قد تجدها نافعة منفصلة لا تتعامل مع الدعاء كما لو أنه مجرد توجيه آخر . ولكن اعقد صلة بالخالق . صلة تقوم على التقديس والمحبة وأن تتورع في دعائك إلى الخالق وأن تبدأ دعاءك بحمده على نعمه التي منحك إياها .

ثم عليك أن تتواءم مع العقل الكوني . قم بذلك عن طريق الاعتراف بأنه كلي المعرفة ولديه تحقيق دعائك . وأنه متاح لك .

ثم انطق بدعائك التوجيهي .

بعد ذلك . ومثل أي شخص طيب قل : " شكراً لك " . كن ممتناً امتناناً عميقاً للنتيجة . والتي تخيلت تحقيقها مسبقاً . كن ممتناً . ليس فقط من أجل هذه النتيجة . ولكن من أجل جميع النعم المباركة .

ثم اطمئن وانس الأمر . العقل الكوني يعرف كيف يقوم بالأمر خيراً منك . إن استخدام عقلك الواعي لا جدوى منه .

المفهوم رقم ٣ : كن صافي الذهن وموحد الفكرة

يمكن للعقل الباطن أن يحتفظ بمفاهيم عديدة حول موضوع ما . ولكنه لن يحتفظ إلا بمفهوم واحد منها بوصفه التزاماً . ولسوف يهيمن هذا المفهوم على عقلك الباطن . وقد نوقش هذا القانون في الدرس الرابع وعلى هذا . فحينما تدعو من أجل تحقيق شيء ما . من المحتم أن يحتفظ عقلك الباطن بالحقيقة نفسها الخاصة بذلك الشيء . الحقيقة نفسها التي يحتفظ بها عقلك الواعي عنه.



فمثلاً . فلتفترض أن " فرانك " يخبره طبيبه أن قلبه ضعيف . وعلى الفور يبدأ " فرانك " فى الدعاء - فى الزمن المضارع - أن لديه قلبًا معافى وقويًا . يقبل العقل الواعى " لفرانك " فكرة أنه بالفعل لديه قلب معافى وقوى . ولكن لنفترض أن المفهوم المهيمن فى عقله الباطن أن لديه قلبًا ضعيفًا . (قد تكون تلك الفكرة المهيمنة فى العقل الباطن السبب فى إضعاف قلبه فى المقام الأول " .

وقد يكون مفهوم ذلك " القلب الضعيف " يعود بجذوره إلى حادثة كالتالية : يشهد " فرانك " أحد أقاربه وهو يموت بأزمة قلبية . حينما كان عمره ثلاث سنوات . كان هذا الموقف له وطأة انفعالية شديدة عليه . نسى العقل الواعى " لفرانك " هذه الحادثة لكن عقله الباطن لم ينسها . لقد كانت الحادثة ذات قوة صادمة عصبياً وخلفت انطباعاً شديداً فى عقله الباطن . انطباعًا قويًا لدرجة أن يهيمن عليه .

افتراض إضافى بأن والدة " فرانك " . والتى كان مرتبطاً بها ارتباطاً عاطفياً قوياً . والتى اندفعت تبكى بلا سيطرة على دموعها . قالت له (أو ظن فرانك ذو الأعوام الثلاثة أنها قالت له) " أسرتنا مُصابة بضعف قلوب أفرادها . وسوف يعيش صغيرنا بقلب ضعيف هو الآخر " من ذلك الحين فصاعداً . تقبل العقل الباطن لفرانك الفكرة القائلة بأن قلبه ضعيف . بالرغم من أن " فرانك " ليس لديه سبب واعٍ ليعتقد أن قلبه ضعيف . أى المفهوم المهيمن على عقله الباطن . (عندما يُدخل العقل الواعى والعقل الباطن فى صراع ؛ فإن العقل الباطن يفوز على الدوام) .

والآن . فى دعوات " فرانك " . يهيمن العقل الباطن على العقل الواعى فلا تتحقق دعواته . ونتيجة لهذا الصراع الداخلى فإن دعوات فرانك لن تكون ذات تأثير .

على " فرانك " أن يبرمج عقله الباطن على تقبل فكرة أن لديه قلبًا سليمًا وقويًا ومعافى . وما إن يتوافق كل من عقله الواعى وعقله الباطن .



وينسجما ويتفقا على اعتقاد أن قلبه قوى . وهى الحقيقة . فإن دعاءه التوجيهى سوف يُبث نحو العقل الكونى وسوف يتحقق .

عندما تدعو من أجل تحقيق شىء ما . قم بمواءمة (وضبط) عقلك الباطن (كما هو موضح فى الدرس الثامن) لتقبل المفهوم باعتباره حقيقة . كما هو حقيقة فى عقلك الواعى . وعندئذ سوف يتعاون كل من عقلك الباطن وعقلك الواعى معاً موحدين فى انسجام لتوكيد وضمان نجاح دعائك .

المفهوم رقم ٤ : اجعل عقلك الباطن مفعماً بالإيمان

من متفق عليه عالمياً أن الإيمان عامل حاسم من أجل نجاح الدعاء . وفى كل الكتب المقدسة يتم التوكيد على أهمية الإيمان ، فهو حجر الأساس لتوسل الشفاء والنجاح من خلال الدعاء . فحينما لا يتحقق دعاؤك . قد يكون هذا راجعاً لافتقارك للإيمان . وقد تظن أنك تتحلى بالإيمان وتثق فى اتباع تعاليم دينك . لكنك لا تتحدث إلا عن عقلك الواعى . فما الذى يعتقد فيه عقلك الباطن كحقيقة لا شك فيها ؟

إذا اقتصر إيمانك على عقلك الواعى فهو ليس كاملاً : لابد للإيمان كذلك أن ينغرس فى عقلك الباطن . فإذا لم تتعرض لشىء إلا تعاليم دينك وقواعد الدروس السابقة من يوم مولدك (وأنك صدقتها وتقبلتها !) . فإن المفاهيم الموجودة فى عقلك الباطن غالباً ما لن تكون متفقة مع تلك الموجودة فى عقلك الواعى . لابد أن تكون تلك المفاهيم متفقة فى عقلك الواعى وفى عقلك الباطن من أجل شحذ الدعاء بطاقته القصوى . عليك أن تكون مُوحد الفكر فى إيمانك .

ولكى تتغلب على هذا الافتقار للإيمان . أو الإيمان المناقض . عليك أن تبرمج عقلك الباطن بمعتقدات عقلك الواعى . إلى أن تتفق مفاهيم عقلك الواعى وعقلك الباطن معاً . فتلك المعتقدات المتصارعة قد تكون سبب عدم نجاح الدعاء .



ثمة عامل آخر حاسم في الدعاء . تذكر الدرس الرابع عندما أشرت إلى أنك إذا احتويت على أى شك . أى الخوف من الإخفاق . غالبا ما ستفشل . الخوف موجود في عقلك الباطن وإذا ما كان أشد بأساً من رغبتك في النجاح . فسوف تخفق . وعلى هذا فأى خوف قد يضعف من دعائك . إنك بحاجة إلى إيمان قوى بما يكفى لتتغلب على أى خوف من الإخفاق .

مما يستدعى نقطة هامة . الدعاء يؤتى أكله وبمقدوره تحقيق أى شيء . ليس لقدرة الدعاء حدود . ولكن إذا ما دعوت من أجل شيء تعرف (بعقلك الواعي) وتشعر (بعقلك الباطن) أنه غير ممكن . فسوف تضم في نفسك خوفاً من الإخفاق . خوفاً قد لا تستطيع التغلب عليه .

على سبيل المثال . فلنفترض أن " ماري " تم تشخيص حالتها بنوع من سرطان قاتل . ثمة أمل . لقد تم توثيق حالات شفاء تلقائي من السرطان . بحث كل من " إيلمر وآيس جرين " أكثر من ٤٠٠ حالة للشفاء التلقائي قبل سنوات . وكان هناك الكثير من الحالات التى سجلت منذ ذلك الحين . لذا فمن المحتمل أن تشفى " ماري " شفاء تلقائياً وتستيقظ في النهار التالى بلا أى أثر للسرطان .

إذا ما دعت " ماري " من أجل الشفاء التام بحلول الغد . وما لم تكن ذات قدرات إنسانية خارقة . سيكون لديها شكوك قوية حيال ذلك . وسوف تحتوى على بعض الخوف بأن هذا قد لا يحدث . وسوف يضعف هذا الخوف من دعائها وغالباً ما سوف يهزمه .

لكن بوسعها أن تدعو دون تحفظات من أجل بداية الشفاء . يمكنها أن تدعو بدون تحفظات من أجل أن يبلغ جهازها المناعى مستوى أداء أعلى ويشرع فى الفتك بالخلايا السرطانية . من الآن يمكنها أن تدعو بلا تحفظات أن تكون في الغد أقوى مما هى اليوم ومن أجل أن تتكاثر الخلايا السليمة وتطرد الخلايا السرطانية . من الآن يمكنها أن تدعو من أجل الكثير من الأشياء التى يمكنها أن تشعر نحوها بثقة تامة . واقتراحى هو



أن تدعو من أجل الأشياء التى تستطيع أن تكون واثقاً فى تحقيقها ، فلا تتحقق المعجزات بطرقعة إصبع ، لا بأس فى اقتضائها بعض الوقت .

الدعاء يجدى ويؤتى أكله ، وإذا لم يكن كذلك معك ، فربما كان افتقار عقلك الباطن للإيمان يقطع الطريق على دعائك . اكتب نص توجيه طويلا حول كل جانب من معتقداتك ، وما الذى تريد أن تؤمن به ، وازرع ذلك التوجيه فى عقلك الباطن ، بحيث يكون هو الحقيقة الوحيدة التى يحتفظ بها .

نتائج

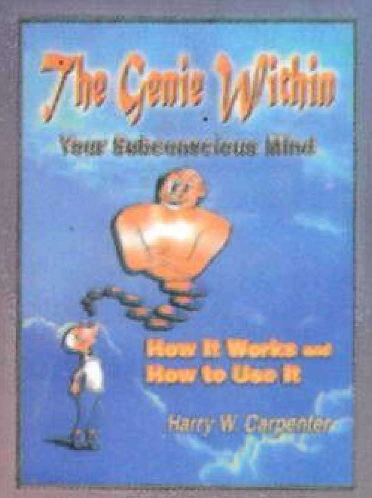
ضع فى دعواتك المزيد من الطاقة بآلاف المرات :

- ادع فى حالة ألفا ، أو من الأفضل ، فى حالة زيتا العقلية .
- استخدم دعاء توجيهياً . تخيل النتائج ، وليس المشكلة .
- اشعر بالحب والشغف وعبر عنهما .
- كن واثقاً من أنك مُوحد العقل : كن واثقاً تمام الثقة من أن عقلك الواعى وعقلك الباطن فى حالة توافق .
- برمج عقلك الباطن بإيمان قوى ويقينى ليتوافق مع معتقدات عقلك الواعى .
- كن ممتناً وأعرب عن شكرك كل النعم والبركات .






** معرفتى **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



إن لديك مارداً سوف يحقق لك أمنياتك، لكنه لن يحققها لك ببساطة ما إن تحك مصباحاً أو تفتح قارورة سحرية. إن المارد هو عقلك الباطن، وعليك أن تعلم كيف يعمل، وكيف تستخدمه حتى يصبح خادمك شديد الفاعلية، وهذا الكتاب هو دليل الاستخدام.

المارد الكامن داخل عقلك الباطن ليس مجرد حكايات "تحمل لك شعوراً بالراحة" ونوادر مأثورة عن "التحلي بالإيمان". إن هذا الكتاب يفسّر بأسلوب مبسط كيف تستخدم عقلك الباطن الفعّال والرائع. إنه يشرح كيفية عمل عقلك الباطن، والقوانين التي يتبعها، وعشرة أساليب مجربة لاستخدامه بسهولة ودون جهد يذكر. أحد الدروس يقدم لك أربع طرق للتواصل مع عقلك الباطن وشرحاً لسبب التحدث إليه واتخاذه صديقاً حميماً. ما إن تطّلع على هذه المعلومات، حتى يكون في وسعك استخدام ماردك لبلوغ أهدافك، ولتصبح أكثر إبداعاً، ولتغيّر صفاتك غير المرغوبة، ولتحسّن حالتك الصحية.

ما الذي يقوله القرّاء عن هذا الكتاب؟

"**لقد حضرت محاضرات** "هاري كاربنتر" عن العقل الباطن ونصحته بأن ينشر كتاباً. حسناً. **لقد فعل "هاري"** ذلك، لقد قرأت الكتاب ولا بد من أن أقول إنه سهل ومثير للغاية وغني **بالمعلومات، وسوف** تكتشفون أن العقل الباطن هو موطن الطاقة الحقيقي في عقولنا. ويقدم **"هاري" الكثير** من الأمثلة على طرق استخدام هذه الطاقة.

هذا الكتاب مليء بمفاهيم وأفكار ونماذج وتمارين في غاية الأهمية.. ولا شك في أنه يستحق **أكثر من ثمنه بكثير**، وأنصح بقراءته بشدة".

- رولاند ب... وكيل أدبي

"كان هذا أهم كتاب "لمساعدة الذات" قرأته في حياتي. يجب أن يقرأه الجميع".

- بيف ا.

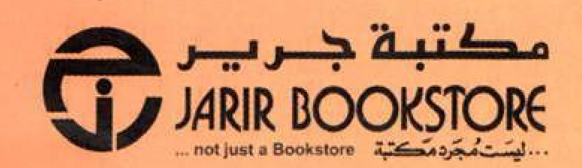
"كل شيء موجود فيه. لم أقرأ قط كتاباً كهذا في ذلك الموضوع".

- جون ت.

"بعد قراءة هذا الكتاب. تفتحت عيناي على رؤية جديدة لحياتي وللعالم. شكراً لك. هاري كاربنتر".

- جويل ب.






Exclusive
For
www.ibtesama.com